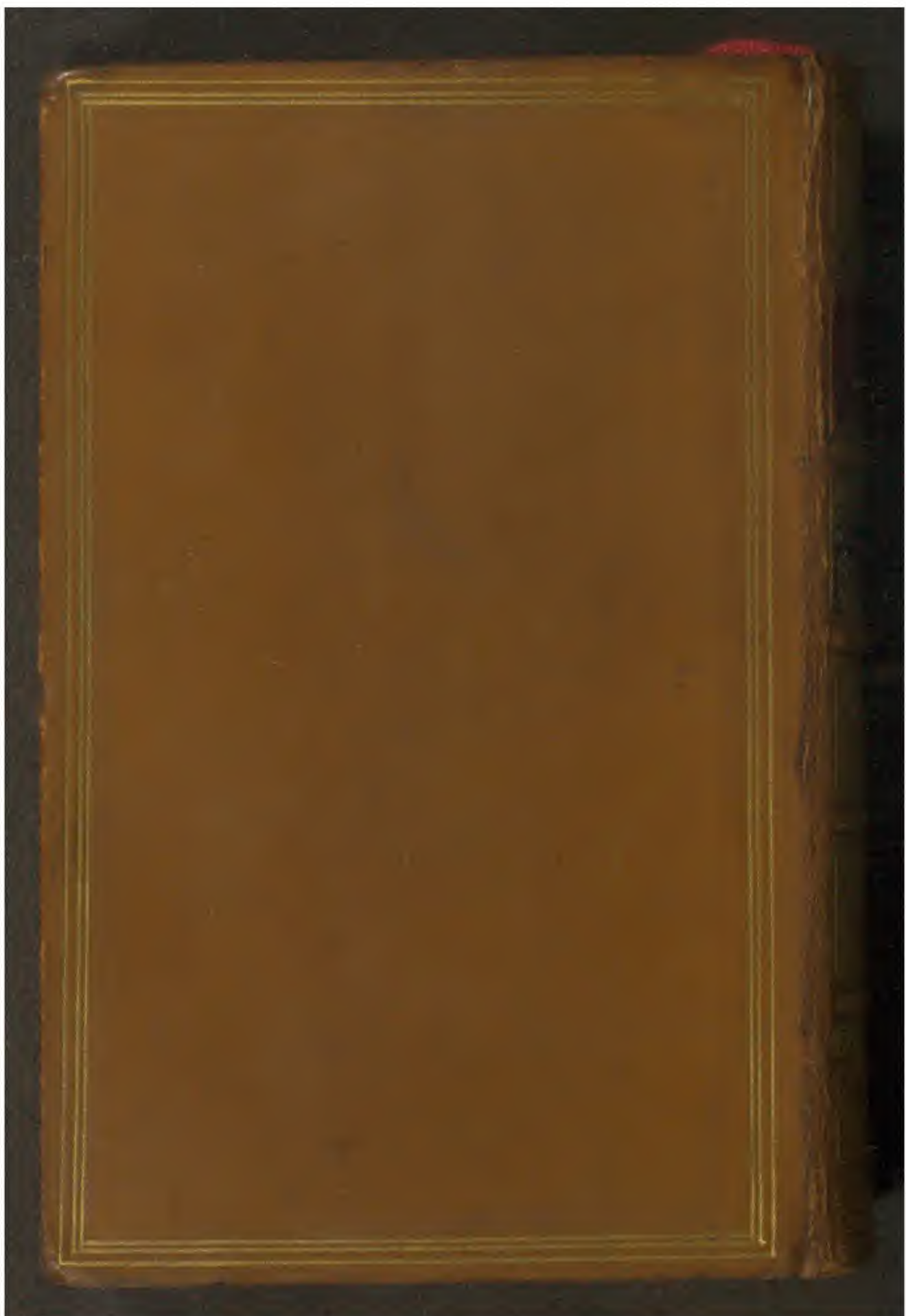






Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4438/A





Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4438/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4438/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4438/A



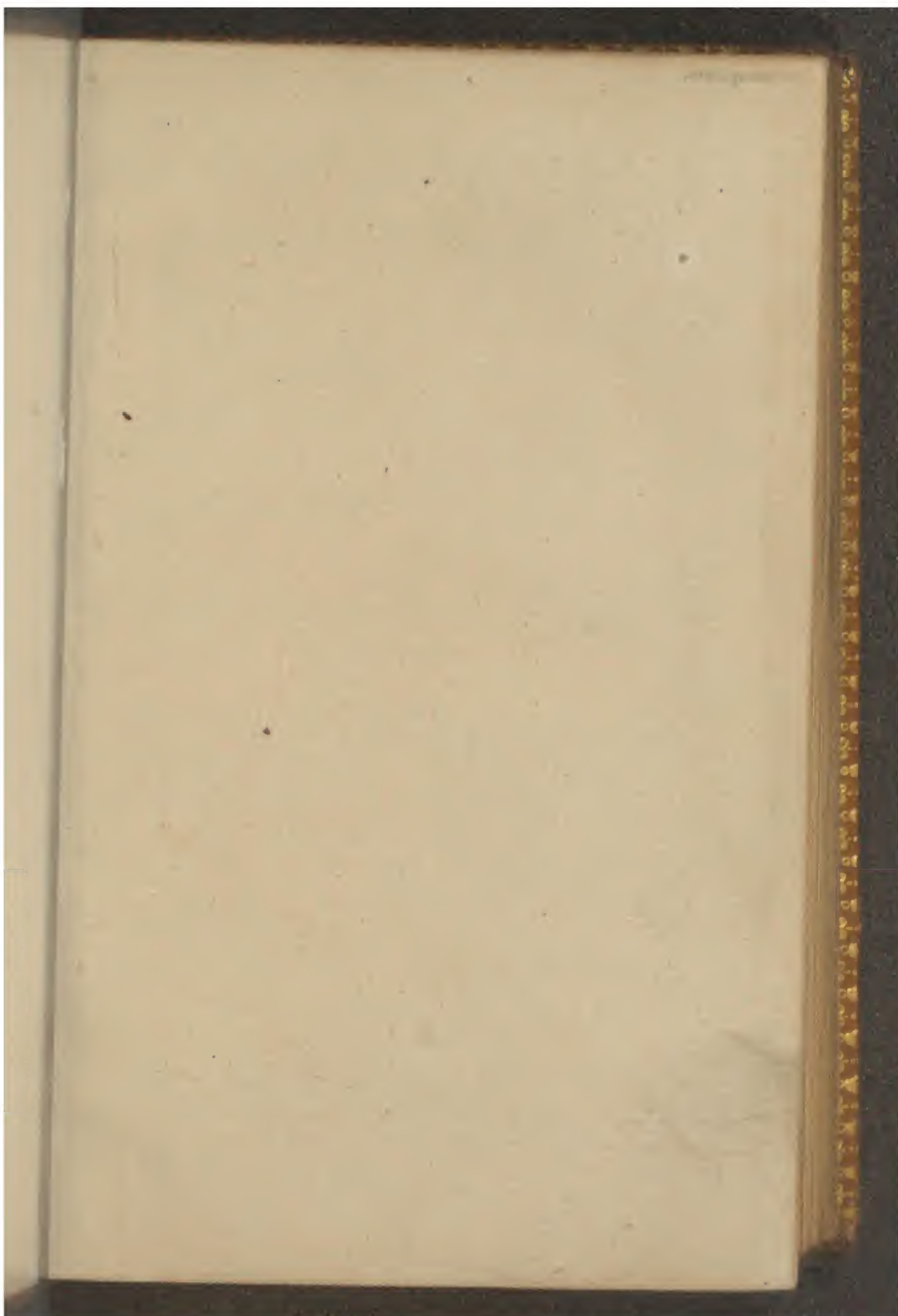


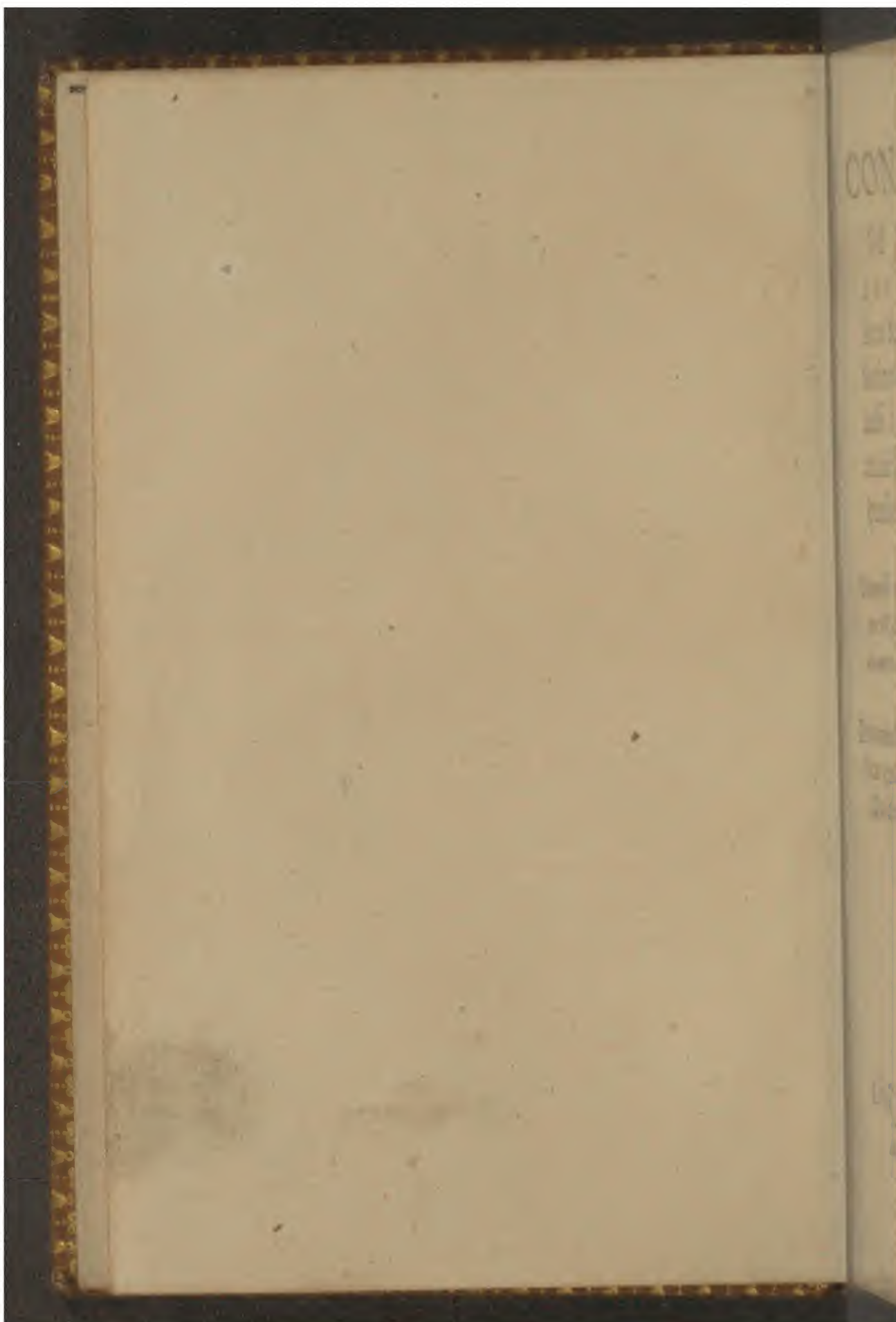
~~1338~~

C. II

4438/A

16/m





65282

CONSERVATION

DE SANTE', ET PRO-
LONGATION DE VIE,
liure fort vtile & necessaire non
seulement aux Medecins, mais
aussi à toute personne qui veut
auoir sa santé corporelle, sans la-
quelle ceste vie est sans fruit.

*Composé premierement en Latin par noble hom-
me H. de Monteux, Conseiller & Medecin or-
dinaire du feu Roy François ij.*

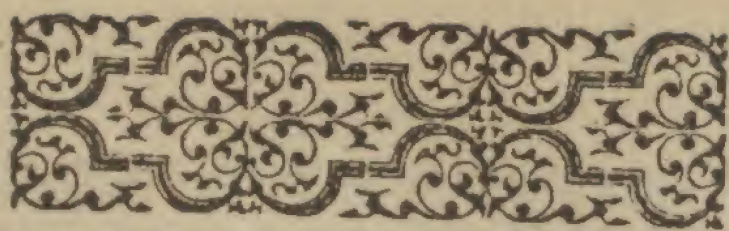
Et nouuellement traduit en nostre langue
Françoise par Maistre Claude Valgelas
Docteur en Medecine, le tout reueu,
corrigé & augmenté.



A PARIS,

Chez Simon Caluarin, rue S. Iaques,
à la Rose blanche couronnée.

1 5 7 2.



A NOBLE ET PVIS-
SANT E DAMOISEL-
le, Mademoiselle Louyse
Dāsezune, dame de sainct
Chamód au país de Lyon-
nois, Claude Valgelas son
treshumble seruiteur, ac-
croissement d'honneur &
perpetuelle felicité.

EN LISANT ceste
derniere année (Da-
moiselle tresillustre)
les œuvres de M. Hie-
rome de Monteux,
Seigneur de Myribel,
Conseiller & premier Medecin du Roy
A.ij.

nostre sire, homme tresdocte, & heureux-
sement versé en toutes bones lettres,
perle des medecins de nostre temps: i'y
ay trouué entre plusieurs autres liures
tous de grand fruit & erudition sin-
guliere, cestui auquel il a traicté non
moins doctement que briuement de la
Conseruation de santé, & prolögon
de la Vie humaine. Liure de petite mö-
stre, mais d'vtilité inestimable. Et ne-
cessaire, non seulement aux Medecins,
mais aussi à toute personne qui veut
auoir cure de sa santé corporelle, sans
laquelle ceste vie est oiseuse & sans
fruit. Parquoy cösiderät le gräd profit
& vtilité qui en pourroit aduenir à
toute personne qui prendroit plaisir en
la lecture d'iceluy, & que ceux qui
ignorent la langue Latine seroient pri-
uez d'un si grand bien, s'il ne leur e-
stoit rendu en leur vulgaire: aussi que
telle entreprinse ne pourroit estre fidel-
lement executée, sinon par homme au-

cunement exercé en medecine & phi-
losophie, à cause de la varieté des cho-
ses hautes & excellentes contenues en
iceluy: esmu de bon zele & ardente af-
fection enuers la patrie, ie me suis ingé-
re de le translater de Latin en langage
François, avec la plus grande observa-
tion du sens, & le plus facilement que
m'a esté possible, nonobstant que le sub-
iect soit de soy en plusieurs endroits
difficile & scabreux. De maniere que
souuent suis esté contraint vsurper di-
ctions tirées du Grec encore peu vsitées
en nostre langue Françoisse. Congnois-
sant donques la faute & necessité qu'il
feroit au peuple François, si plus lon-
guement estoit detenu en ses prisons, en-
core que en purité & elegance de lan-
gage il ne responde en rien à celuy de
l'auteur: impatient toutefois de plus
demourer en la maison, m'a importu-
né de le laisser sortir à ses perilz &
fortunes. Mais pour-autant que la cou-

A.iiij.

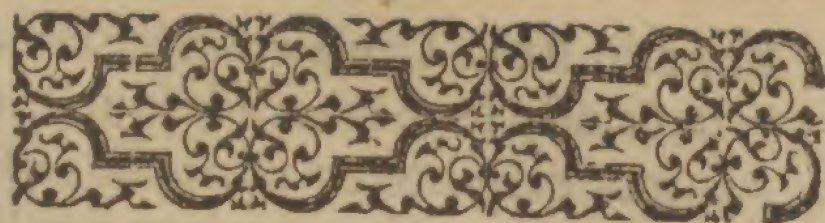
stume de ceux qui escriuent aujour-
d'huy est de dedier leurs œuvres à quel-
ques personnes notables & illustres, ou
pour se munir de leur auctorité alencō-
tre des calomniateurs, ou bien pour dō-
ner faueur à leurs escripts, ie vous ay
bien voulu faire present de ce mien pe-
tit labeur, comme d'un fruiet procedāt
de vostre liberalité. Le laissant sortir en
lumiere sous vostre protection & sau-
uegarde. M'asseurāt que par ce moyen
il sera nō seulemēt exempt de toute ca-
lomie & detraction, mais aussi le bien
veu de toute personne de noble esprit,
& bon iugemēt. Et par ainsi quicōque
en soit le lecteur, il vous en deura le
bien qu'il en rapportera, comme à celle
qui par ses vertus singulieres merite,
que de sa main liberale, vn tel biē soit
eslargi au peuple François. La seurté
que i'ay de vostre humanité accompa-
gnée d'un sauoir solide, m'a donné la
hardiesse de le vous dedier. Et tel qu'il

est, s'il vous plait le recevoir au nōbre
de ceux que vous cherissez & lisez
diligemment, ce me sera vn bien grand
heur, & aiguillon d'entreprendre chose
plus grande, non que ie veuille penser
qu'il tiēne de moy chose parquoy il me-
rite d'estre en tel pris & estime. Mais
bien pour la singularité des choses qu'il
contiēt, & pour l'exellēce de l'auteur,
qui est tel, que, si l'affection ne me tran-
sporte, l'antiquité ne feroit refus de le
recevoir entre les siens plus renommez,
& ce sans aucun contredit. Quant à
moy il me suffira d'auoir mōstré le bon
vouloir que i'ay de profiter à tous bons
esprits & amateurs des bonnes lettres,
& le desir que i'ay de vous obeir en
treshūble seruice. Ma Damoysselle Dieu
vous veuille longuement conseruer en
telle felicité, que voz subietz ont bon-
ne occasion de vous souhaiter, & pour
l'accomplissēmēt de voz desirs en san-
té tresheureuse vie.

A.iiij.

SONNET A V X
LECTEURS.
C. D. V.

*Amy Lecteur, icy ne sont les dards,
Ny les flambeaux de l'amour impudique,
Ny du Dieu Mars la cruauté bellique,
Encore moins ses rouges esclendars.
Dame Venus ne se tient en ces parcs,
Et moins Bacchus ce cornu frenetique,
Mais d'Apollo y trouueras l'antique,
Ou d'Hippocras, la science & les arts.
Viure long temps si veux en santé bonne,
Non du corps seul, mais de l'esprit pareille,
En attournant ton corps & face gente:
Réueille tost l'esprit & t'appareille
Iouir du bien que cest autheur te donne,
En sa voir grand, lequel ie te presente.*



DE LA CONSERVA-
TION DE SANTE',
& prolongation
de vie.



*De la science de Medecine Actiue, avec
ses deux especes. Et des differences,
vtilité, & causes de la Conserua-
trice.* CHAP. I.



A NOBLE sciēce de
Medecine Actiue a
deux especes, assa-
uoir la Curatrice, &
la Conseruatrice. La
Curatrice enseigne à corriger les
grādes fautes aduenātes au corps.

Curatrice

DE LA CONSERVATION

*Conser-
uatrice.*

humain. Et la Conseruatrice cor-
rige, & oste les petites : lesquelles
par leur exiguité & petitesse, ne
sont apprehendées des sens. Icel-
le Conseruatrice est diuisée en
quatre especes : c'est assauoir en
l'Euectique, Salubre, Restauratri-
ce, & Precautrice. L'euectique,
ainsi nommée par les Grecs, par ce
qu'elle garde la bonne habitude,
conserue la parfaite santé en son
degré. La Restauratrice, autremēt
nommée Analeptique, restitue ceux
qui sortent de maladie en leur e-
stat pristin. La Salubre consiste
entre ces deux : de maniere que
l'Euectique corrige les moindres
fautes. La Salubre, corrige celles
qui sont vn peu plus grandes. Et
la Restauratrice, corrige les fort
grādes. Veu donques que la Salu-
bre, n'est pas des corps venants en
conualescence, & sortās de mala-

Euectique

*Restaura-
trice.*

*La Salu-
bre.*

die, comme la Restauratrice: ny de ceux qui sont exactemēt bien habitez, comme l'Euectique: ains de ceux qui sont de moyēne habitude, elle enseigne à garder, non la supreme & parfaite santé, laquelle est rare, & de petite durée: mais bien celle qui est inferieure, & moyēne entre la parfaite santé, & maladie, aujourd'huy frequente. Icelle Salubre peut comprendre sous soy, la nourriture des enfans, & le traitement des vieilles gens. Par la Precautrice quarte & der- *La Pre-*
niere espece, on preuoit aux ma- *cautrice.*
ladies futures: empeschāt par bon gouuernement qu'elles ne viennent. Et par ainsi elle est contraire à la Restauratrice. Aucuns ad- *Ornatrice*
ioustent à ces quatre especes l'Or-
natrice, laquelle garde la beauté naïue par attournemens. Et la Fucatoire, laquelle introduit par
a.ij.

DE LA CONSERVATION
fards vne beauté estrāge qui n'est
point naturelle. La premiere est
louable & vrayement bonne: l'au-
tre est moins louable, entāt qu'el-
le fait apparoir le bien qui n'est
point.

Outreplus, la Conseruatrice est
science necessaire. Car veu que le
corps humain est fait & composé
de la commistion des quatre Ele-
ments: il est subget à continuelle
mutation, & corruption tant par
causes internes que par causes ex-
ternes. Des causes internes proce-
de la mort naturelle: & des exter-
nes, la mort violēte. Les causes in-
ternes ne se peuuēt aucunemēt e-
uiter: ains seulemēt peuuent estre
empeschées à fin de retarder la
vieillesse. Au moyen dequoy l'hō-
me paruiet à la mort naturelle.
Lesdites causes internes sont trois
en nombre, assauoir la siccité, la-

*Trois cau-
ses inter-
nes de cor-
ruption.*

DE S A N T E'.

quelle par le cours de l'aage nous
côduit à la fin: l'autre est la conti-
nuelle dissipation des parties de
nostre corps, côme des esprits, des
humeurs, des parties molles, du-
res, & solides: faites par la chaleur
naturelle: & la tierce est l'abon-
dance des excrements. Cela sont
les trois causes internes, de la con-
tinuelle mutatiô qui se fait en no-
stre corps. Des causes externes, au-
cunes peuuent estre euitées, com-
me ce qui a puissance de naurer,
de rompre, de froisser, ou bié d'ar-
racher aucune partie de nostre
corps, & plusieurs autres sembla-
bles, lesquelles on ne sauroit nom-
brer, ny reduire en art. Les autres
ne peuuent estre euitées: ains ne-
cessairement & continuellement
alterent nostre corps. Telles sont
l'air, le boire & manger, les excre-
ments & superfluitez rendues, ou

*Les causes
externes
de conti-
nuelle mu-
tation.*

*Les six
causes non
naturelles.*

a. iij.

DE LA CONSERVATION

retenues au corps, & les passions de l'esprit. Et la Conseruatrice consiste en l'observation de ces six causes, pourautāt que si elles sont commodément administrées, elles conseruent l'hōme en sa santé. Mais au cōtraire si elles sont prises sinistrement, infalliblement elles rēdront l'homme qui est sain, malade. Car c'est chose toute claire, que la faute commise en la raison de viure, amaine la maladie aux sains: & aux malades la mort. Par la cominode administration, n'est autre chose entēdue, que sauoir vser dextremēt, & en temps oportun, avec raisonnable quantité & qualité, des susdites causes ordonnées au corps humain. Par l'air, manger, & boire les trois substances continuellemēt fluants de nostre corps, sont restaurées. Et par ce moyē la vieillesse est retar-

*Admi-
nistration
denē.*

dée. Car la substance laquelle est de nature de l'air, & de feu: est restituée & conseruée par la respiration, & par la pulsatiō des arteres: & la substance seiche & solide, par le māger: & l'humide, par le boire. Mais les excrements lesquels necessairemēt s'assemblent au corps humain par l'air, manger, & boire, sont euacuez par trauail & repos, dormir, veiller, & par semblables causes deuēment administrées. A ce propos conuiennent les quatre causes salubres cy apres mentionnées. Suyuant lesquelles la Medecine Conseruatrice est diuisée en quatre parties. La premiere desdites quatre causes, traite de l'euacuation des excrements. La seconde, traite des differences de l'exercice. La tierce, traite de l'air, du manger, du boire, & des medicamēts. La quarte & la derniere, est

*Quatre
causes sa-
lubres.*

a.iiij.

DE LA CONSERVATION
des choses aduenantes & appli-
quées exterieurement, comme de
l'air, des baings, des onguents &
semblables.

*Deux ma-
nieres de
conseruer
la santé.*

Or il y a deux manieres de con-
seruer la santé: vne commune, la-
quelle conuient communement
à toute santé. Et l'autre propre,
laquelle conuient proprement à
chacune des differences de santé.
Car chacune espece de santé a sa
cause cōseruatrice distincte & pe-
culiere à soy: c'est à dire vne certai-
ne methode pour se conseruer en
son estre. L'une & l'autre de ces
deux causes de santé est de rechef
*Deux dif-
ferences
de santé.* diuisée: pourautant qu'il y a aussi
deux differēces de santé. Assauoir
la parfaite, & l'imparfaite. La par-
faite doit estre conseruée en son
estat, tāt que faire se pourra. L'im-
parfaite doit estre corrigée par ses
contraires, quād elle est beaucoup

distante de la premiere. Mais celle qui est entredeux peut estre cōseruée en son estre: ou bien corrigée, ainsi que lon aimera mieux. Et qui la voudra conseruer, cela se doit faire par semblables: iouxte celle commune sentence tant celebrée. La santé est cōseruée par choses semblables. Nous appellōs en cest endroit choses semblables tout ce qui conserue le corps humain en son mesme ou semblable temperament, soit de qualité opposite, ou semblable. Toutefois que Galien dit autrement au tiers liure des Aliments. Aux animaux (dit il) qui sont de leur premiere nature & cōformation d'un temperament louable, conuiennent aliments de semblable qualité à leur nature. Mais à ceux qui de leur commencement & premiere conformatiō sont mal habituez, & de

ce

ce

*Choses sem-
blables.*

ce

ce

ce

ce

ce

ce

ce

ce

ce

DE LA CONSERVATION

mauuais temperamēt, ou bien qui
l'ont acquis tel par leur deprauee
raison de viure, ne sont vtils les
choses semblables à leur comple-
xion: ains plus tost celles qui sont
de qualité cōtraire. Item dit Ga-
lien au premier des Aliments. Si
le corps humain est biē temperé,
c'est à dire qu'il soit droit au mi-
lieu des quatre qualitez premie-
res sans decliner çà, ny là: il sera
cōserué en celuy estat par alimēts
téperez. Mais s'il decline à l'une,
ou plusieurs d'icelles: c'est à dire
qu'il soit plus froid, ou pl⁹ chaud,
plus sec, ou plus humide, pour
neant on luy baille aliments tem-
perez. Car d'autant qu'il est eslon-
gné de la mediocrité, d'autāt doit
il estre tiré à l'estat opposite. Et ce-
la se doit faire par les causes con-
traies à son intēperature, lesquel-
les soient eslongnées de ce moyen

en pareil degré de leur oppositiō. Par ces choses il appert que le tēperament louable doit estre conserué par ses semblables. Et celuy qui en est fort eslongné, doit estre corrigé par les cōtraires en pareil degré: comme (par exemple) celuy qui est chaud au tiers degré, a besoing de choses froides au tiers degré, pour estre reduit à son moyē. Car les causes contraires en moindre degré, ne peuuent entieremēt corriger l'exces contraire, comme on peut voir par le mesme exemple. Car si vous ne luy dōnez que choses froides au premier ou secōd degré, vous ne le pourriez reduire à la vraye mediocrité, par ce qu'il tiēdroit tousiours plus de chaleur. Et les causes qui l'excedent, introduiroiēt vne nouvelle dyscrasie, & nouveau exces, d'autant & pareil degré comme elles

DE LA CONSERVATION
sont excessiues. Car suiuant le premier exemple, si vous dōnez choses froides au quart degré à celuy qui est chaud au tiers, tāt s'en faudra que vous le reduisez à sa symmetrie, que vous le refrigererez par trop. Il y a en outre vne intemperature laquelle ne decline guiere de la parfaite santé, & si elle n'approche de celle qui en est fort esloignée: laquelle doit estre corrigée & changée en meilleur estat par causes contraires, aumoins en ceux qui ne peuuent aisémēt supporter telz legers ennuits en leurs actions. Mais aux autres elle doit estre conseruée par causes semblables, & en pareil degré distātes de la vraye symmetrie & téperature parfaite. Car les corps qui l'excedent en chaleur, demādent vne raison de viure en mesme degré de chaleur. Parquoy la nature té-

perée doit estre conseruée par les causes téperées. Et l'intemperée, par les causes contraires en pareil degré. Car le corps seroit offensé, si l'exces des causes salubres excedoit l'exces du corps. A ceste raison les causes temperées doiuent estre administrées en l'air temperé. Mais en l'air intemperé elles doiuent estre autant muées en qualité contraire, comme l'air sera eslongné du vray temperamēt.

*De l'air ambient, des vents, regions,
maisons, & vestements.*

CHAP. II.

L'AIR peut plus alterer & immuer nostre corps, & nos esprits, que ne fait le manger & boire. Donques veu que l'air est la ma-

DE LA CONSERVATION

tiere de la respiration , il ne sera moins vtile,ny moins necessaire à la vie, que la mesme respiration. Car par son benefice , la symmetrie & proportiõ de la chaleur naturelle est conseruée : & la substance des esprits vitaux & animaux nourrie & alimentée. Ioint que sans respirer on ne sauroit viure vn seul moment.

L'air agit és corps inferieurs,ou par ses seules qualitez , ou par la substance totale. Et ce ou par attouchement & principalement estant attiré par la bouche,& par le nez en respirant:ou par transpiration,estant attiré par les pores du cuir : laquelle attraction se fait au moyen de la pulsation des arteres. Donques le bon air est cause salubre. Et au contraire le mauuais, corrompu, & vicié est perniciosus à tous aages , & à toutes natures.

Non toutefois à tous également, comme pēsoit Ægineta. Car ceux qui sont de vie plus brieue, sont plus tost affligez & surprins du mauuais air, que ne sont les autres. L'air est dit vicieux quand il est gros, estouffé, nebuleux, & infect par l'halaine des gēs. L'air de marets est aussi tresmauuais pour-
autant que outre ce qu'il est gros, il s'y engendre certains petis animaux, lesquels n'estans aisement apperceuz de la veuë, entrent en nostre corps par la bouche, ou par le nez, quand nous respirōs. Dont souuēt s'engendrēt maladies tres difficiles. De sorte & maniere que iamaïs, ou peu souuent ne se trouue bon air és lieux marefcageux, comme il appert de l'air de rauēne, ou d'Alexandrie en Egypte, auquel lieu toutefois le vice procedant des marets & paluz, est

L'air vicieux.

DE LA CONSERVATION

corrigé & expulsé en Esté par l'annuelle inondation du Nil.

Or puis qu'ainsi est, que c'est vne mesme raison, & mesme art, que des choses contraires, comme veulent les Philosophes, il est manifeste que la purité & syncerité de l'air sera salubre. Nous appelons la purité de l'air, quand l'air est de substāce tant pure & subtile, que sentant le Soleil leuāt, il est tost eschauffé : & tost refroidi, au Couchant. Car en autre maniere ne se peut trouuer air de pure substāce, attēdu qu'il n'y a point d'Element pur & simple. Outreplus l'air est d'une substāce tāt subtile, & deliée qu'il ne peut estre endurci, ny congelé pour quelque froid qu'il face. Cōbien que Theophraste soit d'opinion contraire, disant que l'air qui n'est agité, se peut congeler. L'air le plus vicieux

cieux en qualité manifeste, c'est celuy qui est chaud & humide, cōme il appert par les effects qui s'en ensuiuent. Mais l'air vicieux en qualité occulte, c'est celuy qui est corrópu par les influēces celestes. Car, comme dit Aphrodisée, il est vicié par vne pestilente influence des Astres. A ceste raison l'influēce de la Lune a propriété de putrefier les corps morts. Et de fait il cōste par experiēce que la chair est plus tost corrompue & pourrie sous la Lune, que sous le Soleil. Dont Theophraste dit, que la chaleur de la Lune augmente toute putrefaction.

Il y a grande controuersē entre les Docteurs & Philosophes, de la qualité elementaire de l'air, assauoirmon s'il est chaud, comme sa generation le porte, estant fait de l'eau extenuée & subtiliée, suiuant

b

DE LA CONSERVATION

l'opinion d'Aristote & de Galien
en plusieurs lieux : ou bien s'il est
froid cōme veulent les Stoïciens.
Car cōbien qu'il soit chaud & hu-
mide estant comparé à la terre, &
à l'eau: toutefois estant comparé à
nous, il sera trouué froid & sec.
Ioint aussi que Galien afferme en
certain lieu, que l'air est vn Ele-
ment froid de sa nature: pourau-
rāt qu'il est froid en comparaïson
de nous, & de noz esprits inter-
nes, refroidissant & le corps & les
esprits. Il resould aussi en toute di-
positiō, parquoy il est sec. Et tout
animant est dissipé, & resould en
l'air ambient par transpiration in-
sensible. Itē l'air est froid de nuit,
il est froid en Yuer, il est froid sous
le Pol, mesme qu'il s'y congele se-
lon Theophraste: il est aussi touf-
iours froid en sa moyenne region,
qui est son centre. Donques tou-

*L'air est
froid &
sec.*

tes ces choses considérées il faut
nécessairement conclure que l'air
est de cōplexion froide, & de son
naturel : moyennant qu'il ne soit
alteré par la reflexion des rayons
du Soleil. Or est il vray qu'il est
alteré par le mouuemēt du Soleil
en quatre manieres : assauoir en
l'Esté, qui est chaud & sec : en l'Y-
uer, qui est froid & humide : au
Printemps, qui est temperé : & en
l'Automne, qui est inegal.

*L'air est
alteré par
le Soleil.*

Itē est assauoir que le Soleil n'a
en soy actuellemēt la chaleur qu'il
gette en terre, n'estant composé
des quatre Elements, & ce neant-
moins il eschauffe les regions bas-
ses, de soy & de sa propre vertu. Et
ce par trois raisons. C'est assauoir
par sa proximité, par la direction
de ses rayons, & par la retardation
d'iceux. Mais toute fois beaucoup
moins pour raison de sa proximi-

*Trois cau-
ses par les-
quelles le
Soleil no^u
eschauffe.*

b.ij.

DE LA CONSERVATION

té, que par les deux autres causes, comme il appert en Yuer, auquel temps le Soleil estant en l'opposite de sa lante, c'est à dire du tour de sa roue, il est plus pres de la terre, & par consequēt de nous, qu'il n'est aux autres saisons: & toutes fois il nous eschauffe moins. Item il eschauffe d'avantage par son sejour, qu'il ne fait par la directiō de ses rayons: comme il appert par le temperament de la region qui est assise droit sous le cercle equinoctial: en laquelle le Soleil gette en terre ses rayons droit & à plomb, deux fois l'année: assavoir enuiron la my-Mars, qu'il entre au signe d'Aries: & enuiron la my-Septembre, quād il entre en Libra. Et nō obstant ce, icelle dite region est nō seulement habitable, mais aussi

*L'esté est
chaud &
sec.*

tēperée. L'esté dōques est chaud, à cause que la reflection des rayōs

du Soleil est plus directe, & plus perpendiculaire: & à ceste cause plus vehemēte en est la chaleur. Il est en outre sec, à cause que par ceste ardante chaleur, l'air est rarefié & esclarci, & à ceste cause l'humidité en est consommée, & dissipée. Dont s'ensuit la seicheresse, la faute des rosées & pluyes. Apres l'Esté s'ensuit l'Automne, lequel par mesme raison est sec, & rare. Et se mue tost, tāt pour la chaleur du iour, que pour le froid de la nuit: au moyen dequoy il est inegal. Et pour cause de son inegalité, il est plus insalubre que nul autre temps. Auerrois declare amplement comment se fait que le tour & changement des quatre saisons de l'An, est necessaire à la cōseruation de santé. Car les meilleurs temps sont ceux qui gardēt leurs propres constitutions, & les

*L'automne
est inegal.*

*Les qua-
tre saisons
sont neces-
saires à la
santé.*

b. iij.

DE LA CONSERVATION

temperaments telz qu'ils doiuent
auoit. Et au contraire d'autāt plus
qu'ils fessongnent de leur natu-
rel, d'autāt sont ils plus insalubres
& mal sains. Car, cōme dit le bon
vieillard Hippocras, Les mutatiōs
de temps, engendrēt les maladies.
Comme il appert par les Char-
bons & Antrax qui suruindrent
en Cranon, à cause des grandes
pluyes qui tombarent durant les
ardantes chaleurs. Cecy se void
aussi au Printemps, lequel de soy
est le plus temperé & salubre de
tous. Et ce neantmoins il est insa-
lubre quād les feuilles du Figuier
ont la forme d'un pied de Cor-
neille, c'est à dire en son commen-
cement, pourautāt qu'alors il tiēt
plus de l'Yuer, duquel il est enco-
res prochain, que de l'Esté. Tite
Liue excellēt Historiographe Ro-
main, fait mention comment le

*Le Prin-
temps au
commēce-
ment in-
salubre.*

vaillant Hannibal de Carthage, perdit vn œil pour l'indisposition de celuy temps. Parquoy nous tenons pour certain, quel'année cōstante, & sans grandes mutations, est salubre. Mais l'année inconstante ayant plusieurs & diuers changements, est insalubre, & subgette à plusieurs grādes maladies. Tout ainsi pouuons nous dire des iours. Car ceux ausquelz il fait maintenant grand' ardeur, & puis froid, comme on void en l'Autōne, sont insalubres. Il y a toutefois vne certaine inegalité au iour, laquelle est naturelle & non vicieuse : par laquelle le iour represente aucunement toute l'année. Car par le Matin, est représenté le Printéps. Par le Midi, est représenté l'Esté. Par le Soir, l'Automne. Et par la Nuiet, l'Yuer. Les mois aussi ont leur inegalité. Car ils sont plus

*Inegalité
du iour
naturelle.*

*Inegalité
des mois.*

b.iiij.

DE LA CONSERVATION

froids & humides quand ils décroissent, à cause que la Lune décroît. Car tout ainsi cōme en l'an, le Soleil approchant ou reculant, est cause des mutations en l'Yuer, & en l'Esté: aussi la Lune est cause des mutations qui se font au mois: non toutefois pour s'approcher ou eslongner, comme le Soleil, mais pour croistre ou décroistre. Car croissant elle est plus chaude & seiche, représentant l'Esté: & décroissant elle est froide & humide, représentant l'Yuer. Outre plus en tant que la Lune a quatre faces, elle peut estre comparée au iour, & à l'an. Car au premier quartier elle est humide & aucunement chaude: estāt pleine elle est chaude, & plus seiche qu'au premier: au dernier qu'elle s'enuieillit, elle deuient seiche & froide. Finalement estant au defect, elle se fait

*Les quatre
quartiers
de la Lune.*

froide & humide , par ce qu'alors elle est priuée des rayons du Soleil,lesquelz,comme chacun congnoit,font chauds.Au surplus l'air ainsi changeant ses qualitez selon le mouuement du Soleil , n'agit pas tousiours d'une mesme sorte enuers toutes complexions. Car si ceux qui sont d'aage & temperament froids,& humides,se treuvent bien l'Esté , ceux qui sont chauds & secs , se porteront bien l'Yuer. Itē si ceux qui sont chauds & humides se treuvent moyennement bien en Esté & en Yuer, en Esté pour raison de leur humidité , & en l'Yuer pour raison de leur chaleur, il est manifeste que l'air de contraire qualité au temperament,& à l'aage de la personne,luy sera tousiours salubre. Et à ceux(dit Galien)qui declinent en quelque qualité excessiue , l'air le

*Conueni-
ce des com-
plexions
aux par-
ties de
l'air.*

DE LA CONSERVATION

α plus contrariant à icelle, leur est
 et le plus vtile. Mais aux corps tem-
 ce perez, l'air temperé est tressalu-
 bre. Et pour mieux dire, il est prou-
 fitable à toutes personnes en tous
 aages, & toutes complexions: aux
 temperez, tresbon, par ce qu'il est
 semblable à leur nature: aux inté-
 perez, bon, par ce qu'il contrarie à
 leur dyscrasie: combien qu'il ne
 leur soit le meilleur, comme il ap-

Les signes pert par ce que dessus est dit. Or
du bñ air. il y a plusieurs choses qui nous
 donnent à cognoistre la bonté de
 l'air: cōme sont les lieux exempts
 de profondes valées, de nuées &
 brouillars, aussi la bonne habitu-
 de & disposition des habitans.

Comme quād ils sont de couleur
 viue, de bons discours, de bonne
Les signes veuë & ferme, d'ouïr subtil, &
du mau- voix claire. Les choses à ce cōtrai-
vais air. res monstrent que l'air est mau-

uais & vicieux. Mais il faut noter, que ceux qui ont le cuir mol, & rare, sont les plus tost alterez & surprins de l'air, & autres causes externes. Parquoy toute personne (mais ceux là principalemēt) doiuent euitier toute extremité de chaleur & froideur: & toute grande inégalité, comme le froid du soir, & du matin en Automne, & l'ardeur du midi.

Sous la significatiō de l'air, nous comprenons toutes manieres de vents, grands, petits, & moyens. L'obseruatiō & cognoissance desquelz est necessaire, par ce qu'ils alterent non seulement le corps, mais aussi l'esprit. Car (comme on void par experience) là ou il y a grands tourbillons & varietez de vents, le peuple y est difficile, arrogant, & feroce. Le vent (dit Hippocras) n'est autre chose qu'une

Des vêts.

*Definitio
de vent.*

DE LA CONSERVATION

« vague mouuāt, ou vn flot de l'air:
« par lequel estant souuent agité a-
uec quelque esmotion, il se purge.
Or est il notoire que l'exhallation
prouoque l'air par son mouue-
ment, & icelle se mouuant lateral-
lement en l'air, est appellée vent
par Aristote. Ceste exhallatiō (qui
n'est autre chose qu'une vapeur
subtile, chaude & seiche) fait son
mouuement en la basse region de
l'air, és enuirs de la terre. Car
estant poulcée en haut, tant par sa
legereté, comme par la vertu at-
tractiue du Soleil & des Astres,
elle vient à trouuer pour empes-
chement la moyenne region de
l'air : laquelle par sa grande frigi-
dité, dechassant toute chose chau-
de, la repoulse en bas. Par ainsi ce-
ste exhallation ainsi repoulcée par
la frigidité de l'air, prend son cours
és enuirs de la terre. Et pour-

autant que telles exhallatiōs sont assopies par le trop grand froid, & dissipées par l'ardante chaleur, on dit communement que le Soleil augmente & appaise les vents. Il les augmente à son leuer, & à son coucher: mais il vient à les resoudre & supprimer sur le midi, & principalement aux chaleurs d'Esté.

Les differences des vents sont prinſes de l'arrest & certitude de leur cours, cōme sont les Etesies, vêts ainsi nommez par les Grecs, qui est autāt à dire cōme annuels: à raisō qu'il n'y en a point de plus certains, ny plus arrestez. Car annuellement ils cōmencent à souffler, deux iours apres que l'Estoille caniculaire est leuée: & ce constamment quarante iours continuels, se leuans iournellement à trois heures de matin. Mais la

Des Etesies.

DE LA CONSERVATION

nuiſt quād ladite Eſtoille eſt cou-
chée ils ceſſent totalement. Or ſe-
lon Senecque, ces vents cauſent
l'inondation du Nil. Combiē que
Herodote ſoit d'aduis contraire.
Autre doute. Diodore Sicilien dit
que ces vents anniuersaires, ne
ſont point Septentrionaux : ains
qu'ils viennent de l'Occidēt d'E-
ſté. Et Pline dit qu'ils ſoufflent du
“ coſté de Biſe, diſant ainſi: A my-E-
ſté la Biſe adoucit & appaiſe l'ar-
“ deur des Aſtres. Et lors changeāt
“ ſon nom, elle ſappelle Eteſies. Et
ſemble que Galien veuille favori-
“ ſer audit Pline quand il dit: Les
Eteſies apres le Solſtice d'Eſté, en-
“ ſuiuent le Soleil quand il ſ'en re-
tourne: l'air eſtant ia plus gros, &
“ eſpais, de la part de Septentrion.
“ Item au troiſieme des Epidemies:
Les Eteſies ſoufflans (dit il) appai-
“ ſent l'ardeur d'Eſté. Item, Les E-

refies, & leurs auantcoureurs a-
moderent l'Eſté. Les differences
des vents ſont ainſi prinſes des li-
eux & regions ou particulieremēt
ils ſoufflent: comme Circius qui
ſouffle és enuiron de Narbonne,
lequel n'a ſon pareil en violence.
Itē, en pluſieurs maiſons les lieux
ferrez & ombrageux ont leurs ma-
nieres de vents. Pluſieurs autres
eſpeces de vents ſont tirées des
quatre principales regiōs du Mō-
de. C'eſt à ſauoir du Leuant, du
Couchant (qu'on appelle autre-
ment le Ponant) du Midi, & de
Septentrion. Le Midi & Septen-
trion ſont touſiours ſtables & per-
manans en vn lieu: Mais le Leuāt,
& Ponant au contraite. Car ils
ſont diuers, & changent ſouuent
de lieu, pour raiſon de la conti-
nuelle mutation que fait le Soleil
montant & deſcédant par les de-

DE LA CONSERVATION

grez du Zodiaque, tendant d'un Tropique à l'autre, & passant par l'Equinoctial. En maniere qu'on fait trois Leuants, & autant de Couchants. Assauoir le Leuāt du Printemps, de l'Esté, & de l'Yuer. Du Leuant du Printemps, qu'on peut autrement nommer Vernal, souffle le Solerre, lequel nous deuions plus tost nommer Solaire, comme qui diroit soufflāt de l'endroit ou se lieue le Soleil, quand il fait son Equinocce. Les Italiens le nomment Leuante. Du Leuant d'Esté souffle Cecias ainsi nommé des Grecs. Du Leuant de l'Yuer, autrement nommé Leuant Brumal, sort Eurus. Item du Ponant Vernal souffle Zephyre, autrement le vent d'embas, & en Italien, Ponēte. De l'Estiual, souffle Chorus. Et du Brumal, l'Affricain. Du droit Midi vient Auster, appelé

Solerre.

Cecias.

Eurus.

Zephyre.

Chorus.

Affricain

Auster.

appelé du vulgaire le vent Marin. Entre cestui Auster, & l'Oriët d'Yuer, est vn vent nommé Euro-
notus. Et entre ledit Auster & l'Occident, est Libonotus. Le vent de Septentrion nommé par les
mariniers le North, & par les Ita-
liens la Tramontana, soufflé direc-
tément à l'opposite de l'Austre.
Et d'entre ledit North, & l'Oriët
vient Boreas, autrement nommé
Aquilon, & vulgairement la Bi-
se. Et entre ledit North, & le Po-
nant est le susdit Circius, nommé
des Grecs Thracias. Ainsi le traite
Vitruue en son premier de l'Ar-
chitecture. Et Vegece au quart de
l'Art militaire, mais vn peu plus
obscurément: disant que les vents
collateraux soufflent à dextre ou
à senestre. Pour l'intelligence des-
quelles choses. faut noter que les
Astrologues & Astronomes par la

*Euronotus**Libonotus**Le North**Boreas.**Rise.**Circius.*

DE LA CONSERVATION

*La dextre
selo les A-
stronomes*

*Dextre
selon les
Geogra-
phes.*

*La dextre
selon les
Poetes.*

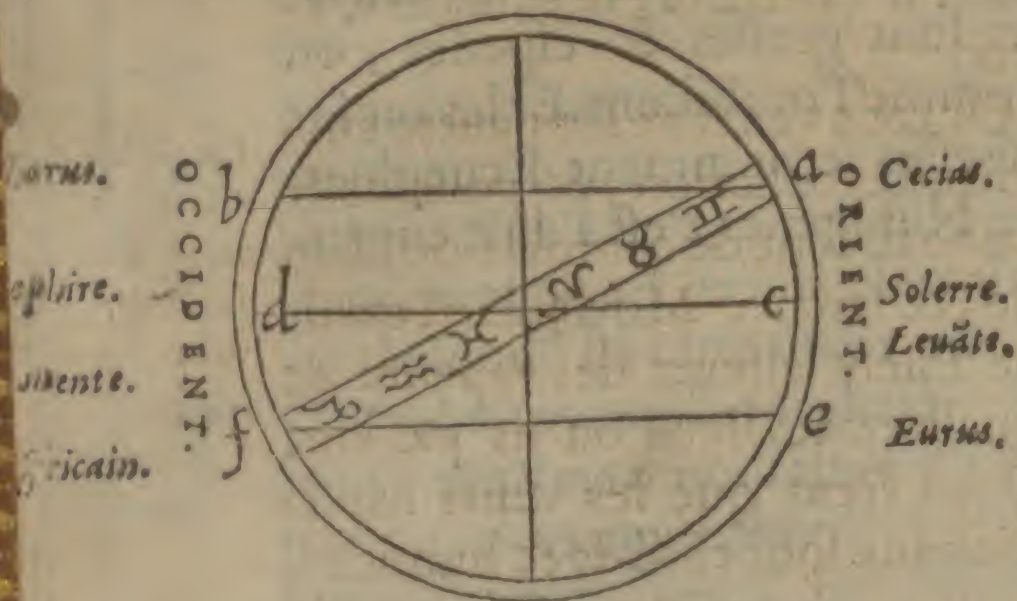
dextre entendēt l'Occident, pour-
autant que considerant les mou-
uemēts des corps celestes ils tour-
nent leur face deuers le Midi.
Mais les Geographes entendent
l'Orient par ce qu'ils contem-
plent l'eleuation du Pol arctique,
vulgairemēt appelé l'Estoille du
North, ou la Tramontana. Et les
Poētes par la dextre entendent le
Septentrion, par ce qu'ils tournēt
leur face deuers l'Occident à cau-
se qu'ils contemplent les Astres
couchants. Theophraste en son li-
ure des Vents, en fait plusieurs
autres differences, comme les A-
pogées, lesquelz Aristote dit souf-
fler de la terre humectée, & prin-
cipalemēt le mati. Eccolpies sont
vents qui soufflent d'un golphe
ou reculée de mer. Tropées &
Altaus, sont vents qui se leuent
sur mer, fleuves ou estangs. Et

ceux qui naissent d'une nuée fendue sont appelez procelles, & tourmentes: lesquelles quand elles sont grosses & espesses, on nomme Tourbillons. Et les moins espesses se nomment Ecnephics, ou Nubigenes, c'est à dire engendrez de nuées. Et pour auoir de tout ce qui est dit plus facile intelligence, ie le vous monstreray par ceste figure.

C.ij.

DE LA CONSERVATION

Tramontana. *Aquilon.*
Galerie. North. *Bise.*
Circius. SEPTENTRION. Boreas.



Libonotus. *MIDI. Euroauster.*
Austre.
Austro.
Marin.

Pour l'intelligence de ceste figure, amy Lecteur, il te faut noter que A, te monstre l'Orient d'Esté. B, l'Occident d'Esté. Et C, l'Orient du Printemps & d'Automne, que les Iours & les Nuicts

font egaux par l'Vniuers. D, signifie l'Occidēt Vernal. E, le Leuant d'Yuer. Et F, le Ponant d'Yuer.

Or tous vents ne sont autre chose que exhalation, & pour ceste cause ils sont de complexion chaude, & seiche. Moyennant qu'ils ne soient alterez des vapeurs & qualitez des lieux ou ils passent. Dont vient que les vents Meridionaux sont chauds & humides, pourautant qu'ils passent par la Zone torride, & par la Mer mediterrannée. Et les vents de Septentrion sont froids & secs. Et combien que Auerrhois soit d'opiniō que les vēts de Ponant sont froids & humides, & ceux de Leuant chauds & secs, toutefois selon l'Aristote Euris qui vient du Leuant est humide. Et Fauonius autrement Zephyre qui vient de l'Occi.
c. iij.

*Les cōplexiōs nays-
ues & ac-
quisēs des
vents.*

DE LA CONSERVATION
cident, est tres temperé, tenant le
moyen entre chaud & froid. A
cause dequoy il est serain, & le
plus plaissant de tous les vents. Et
par ainsi les vents de Leuant sont
chauds & humides. Mais moins
que ceux de Midi. Et ceux de
l'Occident sont froids & secs, mais
non tant que ceux du Septentrión.
Dont il s'ensuit que ceux du Le-
uant ne sont rien plus salubres que
ceux de l'Occident, comme pen-
soit Auicenne. Car le plus salubre
de tous c'est le vent de Bise: pour-
autant qu'il consomme toutes su-
perfluitez. Et outre ce, il fortifie &
referre les corps: & les rend plus
agiles, & mieux coulourez, il es-
clarcit l'ouyr, & purifie tous les
sens. Le vent Marin est nuisible,
& plus estant sec qu'avec pluye:
par ce que sans pluye il est plus
chaud. Zephyre adoucit la vio-

lence de l'Yuer, & est plus vtile à l'agriculture que nul autre. Il red les femelles des oiseaux plus fecōdes. Car pour certain les Perdris estāts à l'opposite de leurs masles ce vent soufflant de la part desdits masles, elles ne faillēt de cōceuoir: à fin q̄ ie ne m'arreste à ce qu'en ont escrit Homere, Pline, & Solin. Assauoir que les luments de Portugal cōceuoient cedit vent soufflant. Sōme toute les vêts qui corrigēt les saisons intēperées, doiuent estre estimez de tous, salubres. Et les vents locaux qui viennent de lieux sains, sont salubres. Et ceux qui viēnēt de lieux mal sains, sont insalubres. Parquoy tous vents locaux sont cōmunemēt plus maladifs, q̄ ne sont les vents vniuersels.

La diuersité des regions engendre varieté d'humeurs, muāt aussi le temperament des personnes, &

*Des re-
giōs & de
leurs qua-
litēz.*

c.iiij.

DE LA CONSERVATION

par consequent les meurs, nō toutesfois de loy, ny de leur propre nature, ains pour raison de l'air estant ainsi diuersifié par la varieté des regions. Non sans cause doncques le temperament de l'air sera diuersifié, & pour cause de la partie de l'an, & pour raison de la situation plus ou moins chaude. Quant aux aages, les vns se portent bien en certains lieux, & en certains temps, & les autres, mal. Aristote dit que ceux qui habitēt les regiōs par trop froides, ou par trop chaudes sont d'un fier regard, & de meurs nō moins cruelles, que sauvages. Iré dit que ceux qui habitent les païs chauds, sont de vie plus longue, & sont plus sages & plus craintifs : & ceux des regions froides sont plus robustes. Et dit en outre que ceux des païs marefcageux, sont plus paresseux

& endormis: & la cause de ce n'est autre que l'intemperature & indisposition de l'air. Parquoy en Scythie, region fort Septentrionale, ne fut iamais trouué qu'un Philosophe, assavoir Anacharsis. Mais au contraire en la cité d'Athenes en sont esté plusieurs de grande renommée, pour la bonté & clemence de l'air. Item en Abderite sont esté trouuez grand nombre de fols: & en Athenes point ou peu. Et pourautant est il manifeste, que pour bien discerner les qualitez des regions, il faut diligemment considerer l'habitude, la couleur, l'engin & promptitude de l'esprit, & les meurs des habitans d'icelles, comme a desia esté monstre cy dessus parlant de l'air. Les regions de Leuant & Septentrion, sont les plus salubres. Item les lieux hauts, froids, & secs

DE LA CONSERVATION

plus que les plaines, & lieux bas. Parquoy les habitans des lieux esleuez & descouverts enuieillissent plus tard. Et ceux qui habitent en baricaues, en paluz, & marescages, enuieillissent tost, pourautant que l'air n'y est point esuenté, ains corrópu & vicié. Mais pourquoy les habitans des regions chaudes comme Siriens, Arabes, Mores, & Indiens sont timides? Et ceux des pays froids comme François, Anglois, Alemans, Scythes, & Thraces sont forts & robustes? C'est pour raison de la grosseur & frigidité du sang, qui sont les deux causes de couardise, comme a tresbié noté Virgile par ces deux vers:

*Les causes
de couar-
dise.*

*Le gros sang froid melancholique,
S'assemble au cueur de l'Arcadique.*

Aucuns y veulent adiouster la petite quantité du sang pour la tierce cause. Car l'abondance du

fang fait les habitans des regions froides plus courageux. Mais s'ils en ont plus grande quantité, aussi est il plus aigieux, dont ils se refroidissent tost apres leur premiere impetuosité. Et le contraire se fait es pays chauds : car estant ennoies & combat, le sang leur va de plus en plus esbouillissant, cōme on void aux Mores & Indiēs, lesquelz assaillēt leur ennemy de pres & si rudement, que encores qu'ils en soient atteints, & ia trāspere de part en part, ils ne lairont pour cela de se lancer sur les ferremēts de leur aduersaire, avec impetuosité nōpareille. On peut en outre colliger l'audace des nations, par la cruauté des bestes sauvages de leur pays, comme on peut voir par les Lions des parties plus chaudes de l'Afrique, lesquelz assaillent l'homme de trop

DE LA CONSERVATION

plus grande fierté , comme trop plus cruels & furieux qu'ils sont, que ne sont ceux des montagnes froides de Septentrion.

*Des lieux
mariti-
mes.*

Les basses valées qui ne sont point marefcageuses, ny aquatiques deseichent & eschauffent. Les bas marets eschauffent & humectent. Item mieux vaut habiter loing de la Mer que moyennement pres, pourautant que les entredeux sont cōmunement halitueux, & puants. Et sans cela les lieux maritimes sont fort propres & tres idoinés à prolonger la vie, à cause que nostre humeur radicale est moins consommée en l'air humide. Ioint que pour raison du sel, elle y est moins subgette à putrefaction (moyennant toutefois qu'ils ne soient marefcageux.) Et de fait l'Auerrhois tient que la vie y est plus longue, à cause que

la chaleur, & l'humidité y sont plus grâdes. Plato ce neantmoins veult qu'on se recule de la Mer: mais ce ne dit il pas à raison de la santé, ains plus tost à cause que la Mer est comme nourrice de meschancetez. Et comme dit Strabo, le peuple maritime est le pire, & le plus meschant de tout le Monde. De sorte qu'en prouerbe commun les meurs maritimes sont célébrées pour les tres-meschantes meurs: par ce que le peuple y est fort couuoiteux de chosesnouvelles, se resentant du naturel de la Mer leur voisine. Car tout ainsi comme le propre & naturel de la Mer, est d'estre pleine de vagues, de tourmentes, de tempestes & vents: aussi sont ses voisins toujours malins, inconstans, & sans arrest, en leur esprit.

*Les meurs
maritimes.*

Pareillement il est conuenable

DE LA CONSERVATION

de changer aucunes fois d'air & de pays. Car tout ainsi cōme l'air temperé, est tressalubre aux corps temperez: aussi aux intemperez, l'air de contraires qualitez à leur tēperament leur est tresbō: pour-
autant que tout ainsi que les complexions tempérées, sont entretenues & conseruées par causes temperées: aussi sont les intemperées, par causes intemperées. Tout ainsi est des maladies, car les vnes se portent bien, les autres mal, selon le temps, le lieu & la raison de viure. Il est proufitable aux longues maladies de changer d'air, & de pays, & aux maladies que nous appellons chroniques, comme au mal caduque, aux tabides, & phtisiques, en la pestilence, & semblables. Et qui n'a le moyen de changer pays, il faut alterer & purifier l'air avec grands feuz ardents, cō-

me faisoit le bon Hippocrates, lequel par ce moyen appaisa la peste, laquelle venoit d'Illyrie en Grece. Le semblable fut fait par Acron Acragantin.

Sous le traité des regions nous comprenons aussi tous lieux d'habitation : desquelz ne faut seulement cōsiderer la force, & durée, mais aussi le plaisir & contentement, l'amenité & douceur du lieu (laquelle sert aussi à la santé) & principalement que le lieu soit salubre. Car cela rend les habitās plus dispots & plus robustes, & outre ce, d'esprit plus subtil. Voila la seule cause parquoy les Atheniēs sont esté plus ingenieux que les Thebains.

La bonne temperature & disposition d'un pays consiste en la situation du lieu, en l'aspect qu'il a au Soleil, & en la nature des vents

*Election
pour ha-
biter.*

DE LA CONSERVATION
ausquelz il est subget. Parquoy la
maison située en lieu haut est la
plus saine, & mieux estimée (par
ce que tel lieu est plus conuenable
à la santé, & pour la contem-
platiō du pays.) Et qui aura l'om-
bre & les vents en Esté, & le So-
leil en Yuer. Pour auoir donques
ces commoditez il faut prendre
garde que la maison que tu basti-
ras soit également posée le doz à
la Bise : c'est à dire qu'elle ne soit
tournée à tous vents: ains qu'estāt
vn peu plus longue que large, elle
regarde le Midi, cōtre lequel souf-
fient le vent de North & de Bise:
par ce que le Soleil marchāt plus
haut en Esté, n'entre pas dedans
les maisons qui regardent le Mi-
di. Et en Yuer au contraire. Car
par ce qu'il marche plus bas, &
plus pres de la terre, il' entre du
tout, & facilēmēt par les fenestres.
Par

Par ainsi tels edifices auront l'ombre & les vents en Esté : & le Soleil, en Yuer. A ceste cause les chābres d'Yuer doiuent regarder l'Occident equinoctial : & celles de l'Esté doiuent regarder le Midi equinoctial. Et les sales à manger l'Esté, soient tournées vers l'Orient d'Yuer. Les bains & estuues, vers l'Occident d'Esté, à fin qu'ils soiēt clairs apres midi iusques au soir. Les alées & proumenoirs soient exposez au Midi equinoctial, à fin qu'en Yuer ils reçoient abondamment le Soleil, & peu en Esté. Parquoy quand il est question de bastir & edifier, il faut songneusement considerer les quatre principales regiōs du Monde, assauoir l'Orient, l'Occidēt, le Septétrion, & le Midi, à fin d'ordonner certains lieux pour l'Esté, & certains pour l'Yuer. Car il faut necessai-

d

DE LA CONSERVATION

rement que chacun aye ses largeurs, & situations. Les logis d'Esté veulent estre plus spacieux. Et si ceux d'Yuer sont vn peu plus estroits & pressez, ils n'en serot que meilleurs. Item les ombrages & les vents sont conuenables à ceux d'Esté: & le Soleil, à ceux d'Yuer. D'auantage l'art d'edifier a prins son commencement de la necessité. Car les edifices ont esté nécessaires pour la conseruation de noz viures. Par ce mot de noz viures, nous faut entendre nostre boire, manger, habits, & generalement tout ce qui est nécessaire à la vie humaine.

*Maniere
de corriger
l'air de la
maison.*

Il y a en outre vne autre façon de corriger l'air en chacune saison. En Yuer nous rendrons l'air de nostre chambre plus salubre faisant couvrir le plancher de nattes, ou de semblable couuerture.

Faisant aussi tendre tapisseries es
enuirons. Et faisant parfums odo-
rants de plantes, semences & es-
corces, lesquels ne sont chers, ny
difficiles à trouuer, & neantmoins
de grand proufit. Comme sont ro-
marins, genieure, escorces d'oren-
ges, lymons, citrõs, & semblables.
Et en Esté aux grandes courts &
places, aux aires & iardins, faut e-
riger maisonnettes & fueillées de
herbes, de feuilles & rameaux fa-
çonnées & enrichies de beaux ou-
rages, & belles façons comme
en maniere d'oiseaux, de vignet-
tes, & semblables, & tout ce pour
defendre du Soleil. Semblable-
ment faut estre songneux d'alte-
rer l'air, rafraichissant le paué des
sales & chambres à manger, avec
eau de puits & vinaigre meslez
ensemble, ou bien avec eau rose.
Pareillement seroit conuenable à

d.ij.

DE LA CONSERVATION

ce, de tenir esdits lieux paniers, corbeilles, ou coffres pleins de fruits de complexion froide & humide. Et si on gette sur le paué desdites sales fleurs, germes, & semences de semblable qualité. A ce mesme seroit bon estēdre cour- tines dorées au long des parois. En ceste façon en la terre de Pre- steian, on estend au long des pa- rois de la chambre Royale, les pe- aux de certaines bestes sauvages, mesme pour preservatifs de grād' efficace, alencontre de l'air pesti- fereux. Quāt à moy ie serois d'ad- uis qu'au lieu de ce, on tapissast les parois de cuirs d'Hyrlande, à cau- se qu'ils dechassent tous venins, de sorte qu'en Hyrlande n'habite aucune beste venimeuse, à cause desdites peaux.

Outre plus il n'y a personne qui doute que le corps humain ne

doit alteré par les complexions & *Des veste*
qualitez des vestemens, mesme *ments.*
que Hippocras defend à tous ceux
qui sont dangereux du mal cadu-
que, tous vestemens & couuertu-
res composées de peaux de che-
ures, à cause qu'ils sont d'odeur
puante & grandement nuisible à
la teste: combien qu'elles defen-
dent merueilleusement du froid
en Yuer, principalemēt si on tour-
ne le poil en dedens. Et en Esté ils
rafraichissent si on tourne le poil
en dehors. Les habits rompus &
legers sont nuisibles en Yuer. Et
les pesants, & fort chauds sont
mauvais pour l'Esté, mais tout ce-
cy par accidēt. Car quand ils sont
ia eschauffez de nous, ils nous re-
chauffent apres d'avantage, ren-
dāts la chaleur qu'ils en ont prin-
se. Et si pour la difference des ve-
stemets on veult avoir esgard aux
d.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Habille-
mets d'E-
sté.*

saïsons de l'An, il est notoire que les pesants seront de saïson en Yuer, & les legers, pour l'Esté : auquel sont conuenables habillements de soye rase, ou velue, damasquinée, à ondes, sans ondes, ainsi que sera le plus agreable. Je m'esmerueille de ce que Polybius commande de porter en Esté habillements sales, & engraissez de huile: veu que honnesteté & netteté est tant recommandée, mesme par le bon Hippocrates comme chose tant familiere à nostre nature. En sorte que tant plus le sang de la personne est pur & net, & tant plus luy est odieuse saleté & ordure. En Yuer sont conuenables chemises de nuict, camisoles de laine, ou coton tissu. La piece qui couure l'estomac soit de drap d'escarlata, ou d'une peau de Vaulrour. Le pourpoint, soit de quel-

*Habille-
mets d'Y-
uer.*

que camelot ou satin de Bruges. Les chausses haut & bas soient de laine, les chaufsons de toile, ou de laine. Maintenant au lieu de souliers & pantoufles, on porte en Yver boutines & mules. Le faye & la robe d'estat, soient de matiere espaisse, ou bien de quelque chose legere comme soye, ou autre bien fourrée. Entre les fourrures des habillements, les Martres subelines sont les plus excellentes, & les plus salubres. Elles sont legeres, odorantes: & les bonnes estant un peu frottées sont estincelantes, & plustost rouges que citrines. Apres s'en suivent les peaux de Taifon & Blaireau, & de Chats de plusieurs sortes, & diuerses couleurs qu'on apporte des Sarmates. Car quant aux Chats de ce pais, Auenzoar dit que l'odeur en est fort contraire aux poulmons.

d.iiij.

*Fourrures
de vestements.*

DE LA CONSERVATION

Et à ceste cause il les a en grande abomination. Il dit en outre que la peau d'Agneau cōforte les membres des petits enfans. Et que celle du Lieure est conuenable aux grands personnes. Les fourrures odorātes des bestes fauuaiges, sont de singuliere recombādation, & nommément celles qui sont moschetées, cōme sont celles de Leopards, d'Onces, de Loups ceruiers, de Genetes, de Marcat, & des Anabules d'Afrique. Mais les peaux des Tygres & Pātheres sont beaucoup plus aptes à faire couuertes de lits que à fourrer vestemens, pour raison de leur espaisseur & pesanteur. Toutefois que maintenāt les gens de guerre portēt vestemēts de peaux de Loups, d'Ours, & de Veaux marins toutes entieres, & fort ingenieusement acoustrées : comme aussi font les

Lapons qui sont peuples Septentrionaux. On fait bonnes couuertes à liēt de peau de Cerf, laquelle a vertu de chasser les serpens: ou de peau de Loup, qui dechasse les puces. Aussi fait on de peaux de Lyōs, lesquelles ont vertu de chasser les artres & toute forte de vermine rongean̄t les habillemēts. Et outre ce est fort propice, pour arrester le flux des hemorrhoides, comme la peau de Loup est aussi souueraine à la colique, & la peau de Renard, pour les gouttes. Pour couuerture de teste plusieurs se contentent d'vne coiffe. Aucuns adioustent sur la coiffe vn bonnet de nuiēt, & de iour le bonnet ou chapeau.

Accroissements de teste.

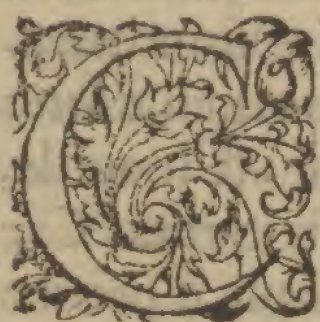
Ce neantmoins que, soit de iour ou de nuiēt, on doit diligemment fuir de trop couurir le cerueau, de peur de le debilater. Et pour ceste

DE LA CONSERVATION

cause dit Herodote, que les testes des Persans sont si fragiles, qu'on les transperce d'un seul petit cail-
lou, ou grauiet. Et au contraire les
testes des Egyptiens sont si fer-
mes, & dures, que à grand' peine
les pourroit on escacher, ou rom-
pre à grands coups de fortes pier-
res: pourautant que des leur en-
fance on leur rase le poil, à cause
dequoy le crane s'endurcit, & se
fait plus dese au Soleil. Et les Per-
sans font le contraire: car des leurs
premiers ans on leur couure fort
la teste avec chappeaux, tiaires, &
turbans. Et pour dire sommaire-
ment, tout ainsi comme en toutes
choses la mediocrité est louable,
aussi est elle aux vestemens. Car
l'ornement magnifique (permis
toutefois à vn chacun selon son e-
stat) donne autorité à la personne.
Et au contraire, l'habit effeminé

& dissolu avec superfluité, tant
 s'en faut qu'il embelisse la person-
 ne, qu'il la diffame : descourât le
 cuer, les meurs, & affections des-
 ordonnées. Et de là est sorti le bro-
 card de Lucien disant, Voyci ia la
 Primeuere venir, & d'ou vient
 ce Paon?

*Des aliments, & de leurs differences
 & facultez, Avec la maniere de
 chasser l'indigestion, & crudité. Et
 du regime qu'on doit tenir au boire
 & manger.* CHAP. III.



COMMENÇANT
 donques à la defini-
 tion, ie diray que A- *Definitio*
 liment est vn corps *d'alimēt.*
 sortât de la premie-
 re mistion des quatre Elements,
 lequel peut augméter nostre sub-
 stance, moyennant qu'il soit pre-

DE LA CONSERVATION

Nutritiō. mierement digéré, & assimilé à icelle. Car autrement il ne pourroit nourrir, & ne meriteroit le nom d'alimēt. Nutrition n'est autre chose que assimilation de l'aliment en la substance de la chose nourrie. Et concoction, ou, pour
Digestion dire plus facilement, digestion est mutation de l'aliment en la propre qualité de la chose qui prend nourriture. Parquoy les aliments conseruent le genre humain. Car sans iceux impossible nous seroit de viure ny saïs, ny malades: pour-
autant q nous viuons seulement, tant que nous prenōs nourriture.

Les différences des aliments sont prises de trois choses.

Les differences des alimēts sont prinſes de trois choses: aſſauoir de leur ſubſtance, de leur preparatiō, & de leur force ou vertu. De leur ſubſtance & matiere, pource que tous alimēts ſont prins des grains & ſemences, des plantes, ou des

animaux. Il y a deux especes de *Deux es-*
grains & semences : assavoir blez, *peces de*
& legums. Les blez sont comme *semences.*
froments de plusieurs sortes, le
gros froment, la touselles, blé bar-
bu, gros & le menu, blé de Tur-
quie, blé Sarrafin, orge, brome, le
gros millet, qu'on appelle melia
en Piedmont, nostre millet com-
mun, & le panis. Legums sont tou-
tes manieres de semences qu'on
cueille en arrachant de terre com-
me sont pois, febues, pois cises,
phasioles, lentilles, lupins, comin,
& semblables.

Les plantes sont ou sauvages, ou *Des plâtes*
domestiques & cultiuées, comme
herbes à manger, tendrons de
choux & autres, tédrons d'arbres
ou arbrisseaux, racines, fruits d'E-
sté & d'Autône, de petite durée, *De non-*
& de garde. Les animaux desquels *rissement*
nous prenons nourriture sont oi- *pris d'a-*
nimaux.

DE LA CONSERVATION

seaux, poissons, ou terrestres. Les
oiseaux sont priuez ou sauuages,
& de chacun d'iceux y en a de
ieunes, de vieils, & d'aage moyen.
Item des gras, maigres, & moyës.

*Des pois-
sons & de
leurs dif-
ferences.*

Les poissons sont d'estangs, de ri-
uiere, ou de la mer: & aucuns d'eau
moitié douce & moitié salée, cō-
me on void aux estangs mariti-
mes. Item y a cinq differences de
poissons prinſes de leur couuerture,
car les vns sont cartilagineux,
& les autres non, cōme ceux qui
sont couuerts de squāmes, ou d'es-
pines. Item les vns sont de substā-
ce molle, qui n'ont ny sang, ny en-
trailles, comme la seiche. Les au-
tres ont vne crouſte, comme can-
cres, & escreuisses, ou langoustes:
& les autres sont couuerts de co-
quilles, comme sont les ouytres,
moules, & semblables.

Plusieurs differences d'aliments

sont prinſes de leur preparation, *De la pre-
paration
des ali-
ments.*
laquelle eſt non ſeulement vtile à
noſtre ſanté, mais auſſi neceſſaire.

Car quaſi tout ce qui dōne nour-
riſſement à l'homme , hormis le
laiçt, eſt nuifible , inepte , & mal
propre à nourrir, ſi premierement
il n'eſt aſſaiſonné par art, comme
de boulengerie , de patiſſerie , ou
bien de cuiſine: à fin de luy dōner
ſaveur , pourautant que l'eſtomac
ne peut bien cuire les viandes mal
appreſtées. Parquoy (comme dit
Platon) les flateries ſuruiennent
aux arts, comme la cuiſine, laquel-
le eſt ſubgette comme ſervante à
la Medecine. Car ce qui eſt bien *Les vian-
des bien
habillées
ſont plus
toſt dige-
rées.*
habillé & bien cuit par les cuiſi-
niers, eſt beaucoup plus toſt alteré
& digeré , que ce qui eſt mal ap-
preſté : ie dy plus toſt alteré en la
bouche, en l'eſtomac, au foye , &
veines, & finalement en chacune

DE LA CONSERVATION

partie du corps : par ce qu'il y a quatre digestiōs au corpshumain, lesquelles dependēt l'vne de l'autre.

Et de ce vient que du froment bien elabouré & bien accoustré avec sel & leuain, on fait pains de facile digestion, & grandement proufitable à la vie de l'homme. Mais n'estant ainsi bien appresté, encores qu'il soit bouilli & bien masché, il est ce neantmoins de digestion fort difficile, comme on void par experiēce mesme en mille especes de gasteaux qu'on fait ordinairement, lesquelz sont tous de tresforte digestion. De l'orge on fait farine seiche, ptisane, orge mondé, passé, ou entier. Des legumes bien cuits on fait bouillons, purées, potages, chaudesaux, & pulments & plusieurs autres manieres de potages. Des plantes & hortouaille,

hortouaille, toutes lesquelles, ou
peu s'en faut, engendrent mauuais
suc, se font plusieurs manieres de
saupiquets & condiments, & qui
ne sont infalubres, ny impertinents:
comme sont tourtes, chapplez, fri-
cassées, gasteaux, tourteaux, liche-
ments, salades, aigreurs, & plu-
sieurs autres assaisonnemēts, à fin
que ie me taise de plusieurs autres
condiments, & compostes qu'on
fait d'herbes, racines, tendrons, &
fruits: & des issues de table prepa-
rées avec sucre & miel. Et par
ainsi quant aux chairs & poissons
il n'y en a point de bon à manger,
sils ne sont bien apprestez. Or on
les appreste en diuerse maniere,
assauoir rotis, fricassées, croustellet-
tes bouillits, potages, brouers, ge-
lées: & en cest ordre peuuent estre
nombrez les boudins, saulcisses,
andouilles, archipots, & toutes
e.

DE LA CONSERVATION

manieres de saulpiquets compo-
sez avec espices : aussi plusieurs
manieres de potages, de bouillie,
de pastes, & toutes sortes de farci-
ments. Les chairs dures & fibreu-

*Les chairs
fibreuse
veulent e-
stre mor-
tifiees.* ses qui ont petites fibres comme
poils, veulent estre longuement
mortifiées à l'air, & attendries a-
uāt que d'estre mangées. Par ainsi
la chair tuée du iour precedēt, est
de plus facile digestion que la re-
centement tuée. Entre les blez, le-

*correctifs
des mau-
uaises qua-
litez.*

gumes, & autres plantes, ceux qui
ont quelque forte qualité, ne peu-
uent estre conuertis en nourrisse-
ment tant peu soit, que premiere-
ment ils ne soient trempez, bouil-
lis, ou fricassez, comme appert des
lupins, oignons, aulx, & sembla-
bles. Et faut aussi corriger aux viā-
des tout ce qui est venteux, avec
choses chaudes & attenuātes. En-
tre les laiētages sont cōprins four-

*Des lai-
ētages.*

mages vieils & nouueaux, sarras & sarracôs, recoctes, ionchées, beurres & crespine. Les œufs s'apprestēt en diuerſes manieres, assauoir peu cuits, tremblans, durs, fricassez, & l'estouffée, desquelz sera parlé en son ordre. Les Veneurs cuiſent ſouuent les œufs non ſeulement au feu, ou au Soleil, mais auſſi les tournoyant long temps en vne fonde.

Les œufs.

Or maintenant pour l'election des aliments faut entēdre que les grains ferrez, espais, peſants, pleins, & qui ne ſont ridez, mais plus toſt vnīs & polis par le dehors, ſont beaucoup meilleurs que les ridez, maigres, pertuiſez, vuides, & legers. Item le blé ferré, qui en petite monſtre a beaucoup de ſubſtance, & icelle craſſe & viſqueuſe, eſt de bon ſuc, & de bon nourriſſement: mais il ne deſcend pas aisé-

*Election
des grains*

e.ij.

DE LA CONSERVATION

ment par le ventre. Et au contraire celui qui est de substance molle, tenue, & pleine de son, passe plus facilement par le ventre, & nourrit moins. Tous ceux qui sont de forte odeur & mal plaisants, engendrent mauuais suc, & sont de difficile digestion. Et ceux qui ne samollissent point pour estre trempéz en l'eau, sont les pires: mais ceux qui se remollissent & enflent, sont non seulement de meilleure digestion, mais aussi engendrent meilleur sang. C'est chose merueilleuse de ce qu'on dit, que les grains qui hurtent à la corne du beuf quand on le seme, sont en sorte debilitéz & affoiblis de leur vertu generatrice (à ce que Rasis dit) qu'ils ne peuuent germer ny produire aucune chose. Il ne faut aussi estre negligent de nettoyer & esplucher le vray grain, d'auec

l'yuraye, la nielle, & semblables
ordures, premier que de le nom-
brer entre les vrais aliments, & sa-
lubres: autrement la faute croistra
iournellement telle, que combien
qu'elle soit au commencement
quasi insensible par sa petitesse, si
est-ce que par succession de temps
elle croistra si grande, qu'à peine
la pourra on euter sans danger.
Le froment barbu nourrit fort, &
engendre suc visqueux. La bouil-
lie & pulments qui en sont faits
sont mauuais, à raison qu'il fenfle
& espaisit tant qu'à peine peut-il
estre digeré. Alica qui est vne au-
tre espece de blé barbu supprime
& resserre le ventre: au reste sem-
blable au precedent. Le froment
commun estant bouilli, enfle, &
si est de forte digestion: mais aussi
quand il peut estre digeré, il est
de grand nourrissemēt. Et le pain
e. iij.

DE LA CONSERVATION

*Du pain
& quel
nourrisse-
ment il
baille.*

qui en est fait n'enfle point, & si est de facile digestion pour raison du sel & du leuain qu'on y met. Le pain de touselle qui est vn froment sans barbe le plus excellent de tous, est de meilleur nourrissement que nul autre. Apres s'en suivent le pain de bouche ou de chapitre, le pain secôd ou bourgeois, le pain atout duquel on n'oste rië. Finalement s'en suit le pain de son, lequel nourrit peu, mais il passe legerement par le ventre. Le pain cuit au grand four en feu temperé est de bõne digestiõ. Mais si le dit four n'est suffisammët chaud, ou bien qu'il le soit par trop, le pain en fera de plus difficile digestion, comme sont ceux qui sont cuits aux tarriers ausquelz les apoticairez font cuire leurs marcepains, & en autres semblables petits fours. Les pains rostis ou

fricassez en la paelle , cōme tour-
teaux, gasteaux , bugnets , & sem-
blables, engendrēt gros suc & es-
pais. L'amydon a semblable facul-
té que le pain laué , & est ainsi de
petit nourrissemēt. L'orge refraîf-
che & nettoye fort. Estāt bouilli,
il humecte: fricassé, il deseiche. Le
pain d'orge est de petit nourrisse-
ment, & ce neantmoins il engen-
dre grosses humeurs. Le millet & *du millet.*
panis sont froids, & secs: ils resser-
rent, & sont de bien petit nourris-
sement. Le ris est de difficile dige- *du ris.*
stion, peu nourrissant & resserre le
ventre. Les lentilles engendrent *Lentilles.*
humeurs melancholiques , elles
nourrissent peu, & resserrent prin-
cipalement quand elles sont cui-
tes deux fois, nonobstant que leur
decoction soit laxatiue. Les febues *Febues.*
verdes sont les plus humides, par-
quoy elles sont plus faciles à dige-
e.iiij.

DE LA CONSERVATION

- rer, & nourrissent moins. Les feb-
ues vieilles & seiches sont de sub-
stance plus laxe, & plus spongieu-
se, & plus legere. Elles sont abster-
Des siues, mais fort venteuses. Les pois
sont aussi abstersifs cōme les feb-
ues, & n'enflent pas tant, mais ils
ne descendent pas si aisémēt. Les
Pois cises. pois cises, enflent, nettoient, &
augmentent le sperme. Et s'ils sont
fricassez, ils perdent leur ventosi-
té, mais ils sont de difficile dige-
Lupins. stion. Les lupins resistent à la di-
gestion, & descendent à grande
difficulté, & engendrēt cruditez.
Des plâtes Le temperament & complexiō
des plantes est cognu par le goust,
& par l'odeur. Et entre ceux qui
sont de mesme espee, les sauua-
ges, & les plus seiches sont de plus
mauuais suc & vicieux, & les do-
mestiques & cultiuées, sont les
plus humides. Quāt à l'hortouail-

le, elle est toute de petit nourrissement, subtil, & humide. Et n'y en a du tout point qui engendre bon suc. La lactue est indifferente, c'est à dire moyenne entre bonne & mauuaise. Apres la lactue viēt la malue, & puis les arroches, le pourpier, la porée ou bete, l'ozeille, la bourroche, la buglose, le soulcy, & la scariole. Les plantes sauvages & champestres sont extrêmement mauuaises comme la cichorée, l'endive. Les cymes & tédrons des plātes chaudes & acres, sont plus humides que la tige, & que le bas. Et ceux des plantes humides sont plus secs. Item les racines des herbes acres sont vicieuses, comme ognōs, porreaux, aulx, & semblables. Les racines de serpentine, de raucs, naueaux, & carottes sont indifferentes.

Les fruits d'arbres quasi tous, *des fruits*

DE LA CONSERVATION

*Canō ge-
neral.*

fors que les chastagnes, sont de mauuais suc. Les moins nuisants, sont figues, raisins, & poires, toute-fois que les chastagnes bouillies, & rosties ne sont bonnes quand il est question d'attenuer. Car elles engrosissent, & engendrent gros suc, & de difficile digestion, beaucoup plus crues, que cuites, encores qu'elles engendrent bon suc. Les fruits humides & qui ne sont encores meurs, nourrissent peu, & passent tost par le ventre. Parquoy on fait vn precepte general. Que toute viande humide, de mauuais suc, & passant tost par le ventre, doit estre prinse à l'entrée de table. Et celles qui sont de tarde descēte doiuent estre prinſes apres, ou à l'issue. Mais toutefois le pl^r seur sera de s'abstenir de tous tels fruits de courte durée, de mauuais suc, & principalement des verds. Item

ne faut point vser, ou peu, des fruits austeres, & aspres, comme de cormes, & neffles. Aussi faut peu vser de figues, & raisins.

Quand à la chair des animaux, *De la chair.* soiét oiseaux, ou autres bestes terrestres, la chair des ieunes est tousiours meilleure, que des vieils. Et ceux qui sont de moyen aage ont la chair moyennement bonne. Et ceux qui sont aussi par trop ieunes, ont la chair fort nuisible & dangereuse, comme aussi ont les fort vieils. Toutefois qu'il faut distinguer les temperaments. Car les ieunes de ceux qui sont de complexion seiche, sont les meilleurs: comme le cabril est meilleur, que la chieure: & le veau, que le beuf, ou que la vache: le leuraut, que le lieure: le fan meilleur que le cerf, que le daim, ou cheureu. Mais aux bestes de complexion humide &

DE LA CONSERVATION

pleines d'excrements est tout le contraire : pourautant que l'aage vient à corriger, & consommer l'humidité & les superfluitez. Par ainsi la chair du mouton est meilleure & plus saine, que celle d'agneau. Et celle de pourceau, que celle de cochon. En outre la chair de ceux qui sont bien exercez & nourris de bons aliments, & qui sont de bonne habitude, est de meilleure digestiō & meilleur suc que n'est celle des gras, ny des maigres, & mal nourris. Item la chair des chastrez est meilleure que des autres qui ne le sont poit: Non toutefois qu'il soit ainsi en tous animaux, ains seulement en ceux qui sont de temperament chaud & sec, comme le mouton, & le beuf. Et en general toutes bestes sauvages sont de nourrissement plus sec, & moins excremé-

Chair sauvage est la meilleure.

teux, que les priuez & domestiques. Tous oiseaux donnēt nour- *Des oi-*
rissement fort leger, en comparai- *seaux.*
son des animaux terrestres: pour-
autāt qu'ils sont de plus facile di-
gestion, & principalement les per-
dris, beccasses, francolins, poules,
poulets, & chappons, pigeons, gri-
ues, becquefigues, merles, petites
passeres. Les cailles aussi sont en *Des cailles*
bonne recommandation, sinō aux *qui viennent*
regions ausquelles y a abondance *d'ellebore.*
d'ellebore, duquel elles prennent
leur aliment, dont plusieurs y sont
surprins de spasme, & conuulsion:
pour trop vser de telles viandes.
Les faisans sont de semblable di- *Faisans.*
gestion & nourrissement que les
poules, & chappons: mais ils sont
trop pl^r delicats. La chair du paon *Le paon*
est dure & fibreuse, parquoy elle *fibreuse.*
resiste longuemēt à putrefaction:
En sorte qu'elle a souuent esté

DE LA CONSERVATION

trouuée encor de bonne odeur, & de bõ goust vn an apres estre cuite. Et de ce fait mention S. Augustin au vingtieme de la cité de Dieu. La griue est moyenne entre la grue, & l'oye. Les oiseaux d'estangs, lacs, marets, & palus sont fort excrementeux, c'est à dire qu'ils ont en eux grand' quantité de certaine humidité flegmatique, & avec ce ils sont de difficile digestion. Et parainssi pires que les autres. Par les choses susdites il sensuit que toute chair, moyennant qu'elle soit bien digérée, engendre bon sang. Et principalement celle qui est de bon suc, comme la chair de pourceau laquelle est tres salubre, pour auoir grand' similitude & familiarité à la chair humaine. Apres sensuit la chair de cheuraut, & de veau. Galien commande à tout homme qui est

Les oiseaux des marets mauvais.

Du pourceau.

curieux de sa santé, & d'engendrer en soy bonnes humeurs : de s'abstenir de toute autre chair de bestes à quatre pieds : Et ce neantmoins aucuns sont d'opinion que la chair de beuf a certain bon goust, & plus approchant de la chair humaine, que n'a celle de pourceau.

Il y a toutefois vn doute. Assavoirmon si la chair de pourceau est de si bon suc, comme l'on dit? Il se treuve par seure experience, que le grand vsage de telle chair engendre & cause la lepre, pour-
autant que les pourceaux y sont subgetz & enclins : tesmoing Aristote mesme, disant que entre tous animaux le seul pourceau est subget à ladrerie. Et à ceste raison (cōme dit Tertulian, & apres luy Baptiste Mantuan) Moysé a defendu la chair de pourceau aux Iuifs, qui

DE LA CONSERVATION

ia estoient subgetz audit mal de lepre. Et de fait, en Espagne se treuuët point, ou peu de lepreux: par ce qu'ils n'vsent point, ou bié peu de telles chairs.

*Quel nour
rissement
donnēt les
poissons.*

Les poissons, ainsi que les oiseaux, sont quasi tous de bon suc. Nō toutefois ceux qui sont nourris en estāgs, en lacs, & lieux troubles ou bourbeux. Ains ceux qui sont nourris en eau courant, claire, & sincere. Ou bien ceux de la pure & haute mer, & des lieux pierreux. Tels poissons ont l'odeur agreable, & le goust fort suaue: & ont bien peu de graisse superflue. Les poissons mols & friables sont fort conuenables à la santé, parce qu'ils sont de bien bōne digestion, & qu'ils engendrent tres bon suc. Les ieunes, & ceux qui sont en la fleur de leur aage, sont les plus excellents. Les poissons
empirent

empirent par vieillesse, laquelle se
cognoist par la durté, grandeur, &
grosseur des escailles. Les masles
sont tousiours meilleurs & plus
suaues que les femelles, exceptez
l'anguille seulement, & le silurus.
Et de la vient qu'on choisit tous-
iours pour les meilleurs, ceux qui
sont gresles, & de moyenne gros-
seur. Car la grosseur difforme, por-
te tesmoignage d'une superflue
humidité qui est communement
aux femelles des poissons. Car en
toute espece de poissons la femel-
le est tousiours plus grosse que le
masle. Quand ils commencent
d'emprenir, ils sont quasi tous
bons. Les mols & ceux qui sont
couuerts de coquilles & croustes
sont meilleurs estans plains, qu'en
autre temps, moyennant qu'ils
soient marins. Car ceux des lacs,
riuieres, & estangs sont meilleurs

*Les masles
meilleurs,
Et cōment
on les co-
gnoit.*

f

DE LA CONSERVATION

quand ils sont deschargez de leur semence, & apres qu'ils ont frayé: au moins selon l'Aristote, lequel dit en outre qu'ils enfantent le plus souuēt au mois de Mars, d'Auril, & de May. Auerrhois dit que ceux là sont meilleurs qui ont leur couuerture de temperament contraire à leur substance, cōme ceux qui ont les escailles grosses & dures, lesquelles toutefois sont plus grosses & plus dures aux viels que aux ieunes, à raison de leur vieillesse, comme nous auons ia dit cy dessus.

*Des œufs,
& de leur
electiō, &
prepara-
tion.* Les œufs de gelines, faisans, & des gelines d'Afrique, sont les meilleurs. Ceux d'oye, & d'autruche ne sont si bons. Les œufs bien frais sont tresbons, & les vieils, sont tres-mauuais. Or puis qu'on reduit la maniere de preparer & cuyre les œufs à trois differences,

assauior en ceux qui sont peu cuits pour humer, & en ceux qui sont fort cuits & endurcis, & aux tremblés qui sont moyénement cuits: les peu cuits, & les tremblans, aussi les pochez en l'eau cuits à mediocrité, & les farbouillez en la paelle avec huile & vinaigre, ou verius, aussi moderément cuits, sont trop meilleurs que les durs, & fort cuits en quelque maniere que ce soit, & principalement que les fricassez en ladite paelle. Ité les œufs à l'estouffée, c'est à dire qui sont pochez entre deux vases avec huile, ou beurre, & ainsi cuits à mediocrité dedens vn chauderon plain d'eau bouillant, ou bien sus vn rechaud plain de charbons ardens, sont trop meilleurs que les durs & rostis.

Le laiçt a trois substances, assa- *Du laiçt*
uoir l'oleagineuse qui tiët de l'air, *& de ses*
f.ij. *parties.*

DE LA CONSERVATION

la sereuse, & la terrestre qui est grosse & crasse: le laiët d'anefse est sereux & subtil: le laiët de brebis a d'auantage de substance terrestre & caseuse pour faire le fourmage: & le laiët de vache a plus de substance grasse & oleagineuse de laquelle on fait le beurre: le laiët de chieure n'est ny trop oleagineux, ny trop terrestre, il tient le moyé: & ce neantmoins il y a dāger d'en vser sans miel, ou sans succe: ou bien sans miel, eau, & sel pour son correctif, de peur qu'il ne se caille en l'estomac. L'Aristote toutefois tient que le laiët de vache a plus de substance terrestre pour fourrages, que n'a le laiët de brebis. Ausurpl⁹ entre toutes choses que nous receuōs en nostre corps pour nourrissement, il n'y en a point de meilleur suc que le bon laiët. Et celuy est le meilleur qui est tiré

*Le bon
laiët est
de bō suc.*

des bestes les mieux habituées, & de meilleure complexion, chacun en son espece, & doit estre prins tout chauld venant de la mamelle, car ils faltere soudainemēt & se corrompt en l'air. La crespine, les iōchées, les farrats, & farracōs, les recoctes, & generallemēt tout ce qui est fait de laiēt, sont viādes froides. La recocte est faite de pur laiēt, & separé de toute substance estrange, le laiēt pour estre cuit s'engrossit, & engendre gros suc, principalemēt sil est cuit avec farine de froment, de millet, ou d'amydō. Toute maniere de fourmage est de gros suc, toutefois que les recens & nouueaux faits n'ont point de mauuaise qualité, les vieux sont fort mauuais & engendrent meschantes humeurs. Le fourmage mol est moins nuisible que le dur. Le rare qui est de sub-
f.ij.

*Du four-
mage, &
de son ele-
ction.*

DE LA CONSERVATION

stance laxe, est meilleur & plus salubre, que le pressé, fort dense, & ferré. Celuy est tres-mauuais qui est fort visqueux, & celuy aussi qui est trop friable, & celuy qui tiét le moyen est le meilleur. D'auantage le fourmage est estimé bon, qui n'a point de mauuais goust, ny forte qualité, & celuy qui est suaue & plaisant en la bouche est meilleur, & moins domageable, que son contraire. Pareillement est meilleur le salé moderémét, que le trop, ou trop peu salé. Item celuy est le plus vtile, duquel la qualité fesuanoit tost en l'estomac, c'est à dire qui ne reproche point, ou bien peu: & au contraire celuy est tres-mauuais, duquel le goust demeure longuement en la bouche apres qu'on l'a mangé, ce qu'on cognoit quand il reproche en routrant.

Or maintenant faut venir aux aliments que nous prenons des parties des animaux. En quoy faut noter que les extremittez sont de fort petit nourrissement, à cause qu'elles sont nerueuses & sans chair, & à raison de leur lenteur & viscosité elles passent legèrement par le ventre. Les pieds de pourceau ne sont si mauuais que le groing, ny le groing, que les oreilles, & ce à cause qu'elles n'ont que peau & cartilages, lesquelles l'estomac ne peut digerer, & encores qu'elles rencontrent si bon estomac qu'elles puissent estre digerées, si est-ce qu'elles sont de fort petit nourrissement. La langue est de substance laxé & spongieuse, & n'a point de sang, & par consequent elle est de petit nourrissement. Les glâdes sont pareillement laxés, mais fort suaves,

Des parties des animaux.
Pieds.
Groing.
Oreilles.
La langue.
Glandes.

f.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Rognois &
testicules.*

*Du cer-
veau.*

*De la
moelle.*

*Du cuer
& du foye*

principalement celles des mam-
melles, & specialemēt de māmel-
les de truie quand elles sont plai-
nes de laiēt. Les rains & testicules
sont de mauuais suc & de forte di-
gestion, exceptez seulemēt les te-
sticules de coq ieune, gras, & bien
habituē: car tous ceux là sont d'vn
nourrissēmēt fort louable. Le cer-
ueau est flegmatique, de gros suc,
& de difficile digestion, il demeu-
re longuement à passer, il est con-
traire à l'estomac, & prouoque à
vomir. Mais toute fois s'il peut e-
stre digeré, il engendre assez bon
suc. La mouelle de l'espine du
dos, & celle des os est grasse: &
toutes deux plus suaues que n'est
le cerueau: mais au reste de com-
plexion semblable. Le cuer & le
foye sont de gros nourrissēmēt,
& de forte digestion, ne descen-
dans facilement par le vêtre. Mais

toutefois s'ils peuuent estre dige-
rez, ils sont de grand nourrissemēt
& ne sont de mauuais suc, le cueur
& foye de pourceau, & principa-
lement du cochon, sont les meil-
leurs. La ratelle est de mauuais *De la ra-*
suc, & engendre sang melanco- *telle.*
lique. Les poulmons d'autant que *Du poul-*
ils sont plus mols, & plus rares *mon.*
que les susdites entrailles, d'autāt
sont ils de plus facile digestion:
mais ils nourrissent moins, & sont
flegmatiques. L'estomac, les trip- *Des trip-*
pes, les panfes, les caillettes, & la *pes.*
matrice, ne sont digerées qu'à
grand' difficulté, & n'engendrēt
que flegmes. Toute maniere de
sang, est rebelle à la digestiō, prin- *Du sang.*
cipalement le gros sang terrestre
& melācolique, comme celuy de
beuf. Le sang delieure est par tout
celebré comme le plus delicat &
meilleur de tous, celuy de pour-

DE LA CONSERVATION

Des boudins.

ceau luy seconde, & apres vient celui de cheureau: mais toutefois il ne se trouue viande plus forte à digerer (selon Galien) que l'estomac & intestins de chieure, encor qu'il soit gras & plain de sang. Les boudins composez de sang, gresse, & boyaux de pourceaux, lesquelz on mange communement l'yuer en France, fricassez en la paelle, ou rostis sur le gril, ne sont de beaucoup meilleure digestion.

Trois differences d'aliments, prinsez de leur faculté.

Il y a plusieurs autres differéces d'aliments prinsez de leur vertu & faculté. Car aucuns agissent au corps par leur substance seule, les autres par leur substance & qualité ensemble, & les autres par certaine propriété occulte. Ceux qui agissent de seule substance, sont les vrays aliments, & ceux qui agissent par leur matiere & qualité ensemble, sont de leur nature par-

tie aliments , & partie medica-
ments , que nous pouuons appel-
ler aliments medicamenteux. Par
propriété agissent les vns & les
autres. Car veu que nutritiō n'est
autre chose que repletion de sub-
stance deperdue , laquelle estoit
semblable & familiere à celle de
la partie, il faut necessairemēt que
ce qui nourrit actuellement, luy
soit aussi semblable & familier,
c'est à dire doux, amiable, & idoi-
ne pour augmenter ladite substā-
ce, & celle dite familiarité ne pro-
cede d'autre que d'une similitude
de substance, que nous auons ap-
pellé propriété occulte, pourautāt
qu'elle ne peut estre cognue , ny
discernée: sinon par la seule expe-
rience. Ce n'est donq merueille si
les choses qui sont de nature to-
talemēt cōtraires à la chose nour-
rie, sont trouuées insuaues , mal-

*Definition
de nutritiō*

DE LA CONSERVATION

plaisantes, & de nul nourrissemēt. La langue est l'organe, & instrument principal, pour discerner ce qui est de semblable, ou contraire qualité à nostre corps, à fin de choisir ce qui luy est familier: & de fuir ce qui luy est estrange. Les vrays aliments sont ceux qui ont seulement vertu de nourrir, & nō d'immuer les qualitez, lesquelles nous auons dit cy dessus agir de leur substance seule, & qui n'ont aucune qualité forte, ny excedente: par ce qu'ils sont de temperament mediocre. Mais les medicamenteux, sont ceux qui outre leur vertu nutritiue, ont aussi vertu d'alterer manifestement les qualitez de nostre corps. l'ay dit ce mot manifestement: car à la verité tous aliments alterent aucunement nostre substance, aumoins s'il est vray ce que dit Aristote,

que tout ce qui agist, souffre en agissant. Mais le pur & vray alimēt altere moins, que ne fait le medicamenteux. Item celuy qui desia & actuellement est nourrissemēt, altere moins q̄ celuy qui est nourrissement futur, & non encores present: lequel aucuns appellent nourrissement potentiel, & parainssi suyuant la doctrine du bon Hippocras, il y aura trois differēces d'aliments. Par ces choses appert clairement, comment se doit entendre quand on dit que semblables sont nourris par semblables, & contraires par contraires.

Item aucuns aliments engrossif-
sent les humeurs, les autres les sub-
tilient, & les autres tiennent le
moyen. Ceux engrossissent, qui
sont de substāce crasse & espaisse,
comme glands: & ceux qui l'ont
visqueuse & gluante, comme la

Deux dif-
ferences
d'alimēts.

DE LA CONSERVATION

chair de pourceau : & ceux qui ont les deux ensemble, cōme froment, les poissons à coquille, tortues, & limaçons. Joint à ce les fruits acerbés, & astringens, comme cormes, neffles, coings, & tout ce qui est fricassé, ou rosté. Les choses à ce contraires, subtiliēt, comme sont aussi toutes choses douces qui sont absterfives, comme sont les prunes de damas cuites en vin miellé, les figues nouvelles, & les seiches, & les amandes, aussi les pignons, pistaches, sucre, miel, eau d'orge, & l'orge même, & le vin subtil. Parquoy il appert commēt il y en a de plusieurs differences. Les viandes incrassantes sont seulement cōuenables à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux : & pareillement à ceux qui trauaillent tout le iour, depuis le matin ius-

*Aquelles
cōplexions
sont cō-
uenables
les gras
aliments.*

ques au soir, comme aux moissonneurs, fossoyeurs, & luyteurs, lesquels par grand' exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grand' vainerie, & l'euacuation de tout le corps procedant de ce labeur, & pareillement le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause que tels gros aliments sont digerez. Ioint aussi que quand on y est accoustumé, & qu'ils sont pris en petite quantité, ils en sont plus familiers à nature, & plus tost digerez. Telles grosses viandes conviennent aussi à ceux qui ont enduré faim par nécessité, & faute de viures, moyenant qu'elles soient prises en petite quantité. Et combien qu'il se puisse faire qu'aucunes personnes de bonne complexion, ayans les vaisseaux fort larges, useront souuēt de grosses viandes engendrans gros suc & vis-

DE LA CONSERVATION

queux: & ce neantmoins demeureront tousiours en leur santé, moyennant qu'ils s'exercent auāt le past, & qu'ils dorment à suffisance: ils seront toutefois beaucoup mieux & pour leur santé ils s'abstiennent de telles viādes, principalement ceux qui n'ont accoustumé l'exercice, ou qui ne le peuvent faire, pour estre trop vieuxs, ou pour auoir autres empeschements, aymants mieux se contēter d'une moyēne santé, que d'acquérir la bonne disposition & habitude de leurs personnes. Car d'autant qu'un aliment est de substance plus forte & solide, d'autant est il de plus difficile digestion. Mais aussi estant digéré il donne nourrissement plus durable, & permanent plus longuement, pour autant qu'il demeure plus long temps à passer par le ventre, & par les veines: &

nes:& par ainsi il y a tousiours dā-
ger ou de repletion,ou d'opilatiō.
Par cecy est manifeste que les ali-
ments de forte digestion , & de
grand nourrissement , & qui ne
peuvent facilémēt penetrer , doi-
uent estre nombrez & reduits en
l'ordre de ceux qui incrassent:
pourautant qu'ils ne coulent aisé-
ment pour n'estre subtils : ains au
contraire, adherent fort à la par-
tie. Les alimēts qui ont vertu d'at-
tenuer, subtilient les grosses hu-
meurs , & ont vertu d'inciser en
nettoyant celles qui sont visqueu-
ses, & ouurent les conduits. Item
le long vsage d'iceux, rend pre-
mierémēt le sang de l'homme ai-
gueux, puis par succession de tēps
colerique, & finalement aduste &
melancolique:& pource n'en doi-
uent vsfer continuellement ceux
qui sont de complexiō colerique.

*Des ali-
mēts sub-
tils.*

DE LA CONSERVATION

Le grand vsage de tels aliments aperitifs & attenuants , est seulement bon à ceux qui sont chargez de flegmes & cruditez , mais ils sont de petit nourrissement, & ne donnent grand force au corps: ils sont faciles à digerer, & penetrent incontinent. Tout ce qui penetre tost, est de petit nourrissement, & s'exhale facilement, en sorte que ceux qui ne viuent que de tels aliments, veulent estre souuent alimentez. Car tout ce qui est soudainement ioint à la partie, est de courte durée, & s'euapore facilement. Toutefois qu'il nous en faut vser quand il est question de restaurer la vertu vitale defaillante en quelqu'un. Ou bien quand l'estomac par sa debilité ne peut parfaire la digestion des viandes fortes, & de tarde concoction. Et pareillement en ceux desquelz les

parties sont tellement debilitées pour estre trop seiches & arides, qu'elles ne peuuent attirer leur nourrissement. A telles gens est conuenables cestuy alimēt, pour autant qu'il suit & coule aisément par les vaisseaux, & par ce qu'il se ioint aussi facilement à la partie. Ioint que quicōque a besoing que la conglutination soit soudainement faite en soy (comme dit Hippocras) il n'y a meilleur remede pour recouurer ses forces, ny plus conuenable, que de luy donner choses humides. Et celuy qui en a encores plus grand' necessité, pourra estre restauré par bonnes odeurs.

Les aliments de substāce moyē-
ne entre crasse ou espaisse, & la tē-
ue, sont ceux qui engendrent le
bon sang & louable, ou à tout le
moins, qui n'ont faute notable, ny

*Des ali-
ments de
moyenne
substance.*

g.ij.

DE LA CONSERVATION

manifeste : comme est celuy qui n'est ny trop gros , ny trop subtil ou aigueux, ains de moyenne consistence. Parquoy tous alimēts de substance moyenne sont de bon suc. Mais non pourtant tous aliments de bon suc, sont de moyenne substāce. Car il y en a plusieurs qui espaisissent les humeurs , cōme sont le fromēt, les chastaignes, & la chair de pourceau , & plusieurs especes de laiēt , qui toutesfois sont de bon suc. Parquoy veu qu'aux viādes salubres sont deux points à considerer, assauoir qu'elles n'oppillent point les voyes , & qu'elles n'engendrēt mauuais suc, il fensuit bien que tous aliments de bon suc ne sont pourtant salubres. Toutefois q̄ l'vsage de toutes viandes de bon suc, est permis à toutes personnes de quelque aage, ou complexion qu'ils soient,

& en tous tēps: pour autant qu'on ne sauroit trouuer meilleur ayde, ny plus commode à conseruer la santé, que ce qui engendre bon sang. Ils sont trois especes de cacochymes, c'est à dire de gens plains de mauuaises humeurs. C'est assauoir les flegmatiques, les coleriques, & les melancholiques. Surquoy conuient mouuoir vne difficulté en passant. Assauoir-mō si ce mauuais suc qui se trouue és personnes, estoit dedens les viandes desquelles ils ont vsez, ou bien si il est en la cōplexion de la persōne. Car on void à l'œil qu'un mesme miel engendre la colere en celuy qui est de complexion colerique, & en la fleur de son aage: mais en celuy qui est ia vieil, & flegmatique, il engendrē non pas la colere, ains le bon sang & louable. Or donques pour resolution

Trois especes de cacochymes.

Question.

g. iij.

DE LA CONSERVATION

de ce, il est certain que les viandes n'ont actuellement telle humeur en eux, comme si elle nageoit en leur substāce. Mais il est bien vray qu'ils sont transmuez en telle, ou telle humeur par le benefice de la chaleur naturelle. Toutefois qu'il ne faut vsfer souuent ny en grand' quantité chacunefois de viandes cacochymes, c'est à dire qui engēdrent mauuais suc, & mauuais humeurs. Nous en vfons quand il est besoing de rafraischir, & humecter ceux qui pour longuemēt traiailler, & aux grands chaleurs sont secs & arides. Et aussi quand l'orifice de l'estomac a quelque indispositiō chaude & seiche. Car alors on peut vsfer de poires, pommes, melons, cerises, meures, & pesches: mais de tout ce, en petite quantité, & raremēt. En tous autres temps on se doit totalement

abstenir de tout ce qui engendre mauuais suc: car combien que tels aliments soient facilement digerez par aucuns, & qu'alors ils soient moins dommageables, si est ce toutefois qu'ils sont dommageables. Car par le cōtinuel vsage d'iceux, par succession de temps il fasemble dedens les vaisseaux vn tas de mauuaises humeurs, lesquelles apres, à la moindre occasion, se viennent à putrefier & corrompre, en forte que souuent elles causent grandes fiebures & fort malignes, & plusieurs autres grands accidents & maladies tres-mauuaises.

Or les susdits aliments, ou ils sont de bon goust, & bōne odeur, *Les aliments, sont* plaisants à la bouche & au nez, ou *ou plaisants, ou* ils sont de mauuais goust & mauuaise odeur. Et quant à ceux qui *non.* sont mal-plaisants, il n'y en a poūt qui soit profitable au corps. Par-
g.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Tous ali-
ments de
bon goust
ne sont sa-
lubres.*

ainsi la langue cognoissant les cõ-
plexions & qualitez des viandes
choisit ce qui luy est plus familier,
& vtile : & abhorrit ce qui luy est
contraire & dommageable. Je ne
veux toutefois dire que tout ce
qui est de plaissant goust, & bon-
ne odeur, soit tousiours profitable.
Comme il appert des poires, pom-
mes, melons, champions, & truffes,
lesquelz combien qu'ils soiēt
de bonne odeur, & de bon goust,
sont neantmoins fort insalubres,
& souuentefois causent la mort.
Mais cela se doit entendre des
bons aliments qui engendrent bõ
suc, lesquelz d'autant qu'ils sont
plus plaisants & suaues : d'autant
nourrissent ils d'auantage, & sont
de plus facile digestion. Car l'esto-
mac cuit mieux, & à moindre pei-
ne ce qu'il embrasse plus volon-
tiers. Or est il ainsi qu'il embrasse

mieux ce qu'il reçoit avec plaisir & volupté: & qu'il regette & abhorrit ce qui luy desplaît. Parquoy dit ce bon vieillard Hippocras, que le manger & boire de soy aucunement insalubre, mais toutefois de goust plaisant & suave: est à preferer à celuy qui est moins agreable, encores qu'il soit de soy plus sain. Le long vsage & coustume rend les aliments familiers à nature, ia sache qu'ils soient mauuais de soy. Et par consequēt sont moins dommageables que ceux que l'on n'a encor accoustumé. Item l'habillage & accoustrement des viandes les rend non seulement plus saines, mais aussi plus plaisantes, & de meilleur goust. Parquoy on fait vne question, A ssa voir-mon si la viande simple sans aucune mixtion est la plus salubre, & la plus vtile à

DE LA CONSERVATION
l'homme? Sur ce respond Hora-
ce, ce que s'ensuit:

*Si as desir de cognoistre & sauoir
Les grands proufits que l'homme peut
auoir*

*De peu manger, & viure sobrement:
Tu garderas ce bel enseignement.
Premierement tu t'en porteras mieux,
Plus sain seras, & plus ingenieux.
Car pour certain varieté de mets
Nuit grandement ne proufitant iamais.
Sois donq recors comme par le passé
D'un simple mets tu te serois passé.
Mais maintenant tu prens comme il me
semble,
Rosti, bouilli, & mesle tout ensemble.
Chair & poisson tu prens en un repas,
Voila comment tu vis mal par compas.
Toute douceur se transforme en colere,
Iaulne en couleur, & de saueur amere.
Le flegme aussi qui lent, & froid sera,
En l'estomac grand tourment te fera.
Ne voy tu pas comment toute personne*

Appalst tost, & pirement raisonne
 Par trop māger de tant de mets acquis
 En ces festins diuers, & trop exquis?
 C'est pourautāt qu'estant le vêtre plain
 De gras morceaux, & diuers tout à
 plain,
 Impossible est que le cerueau ne sente
 Grād' pesanteur, alors raison s'absente.
 Mais celuy là qui sobrement viura,
 De peu content, trop mieux se trouuera.
 De son sommeil se leuant promptemēt,
 Executant son fait alaigrement.
 Et neantmoins par ce ne lairra point
 Se festoyer quand viēdra bien à point,
 Comme vn chascun fait au iour de sa
 feste
 Beuant du bon souuent à plaine teste.
 Et quand voudra son maigre corps
 refaire,
 Alors pourra meilleure chere faire.
 Et meilleur pourra son ordinaire
 Quand vieil sera: comme est de raison
 faire.

DE LA CONSERVATION

*Mais quant à toy, gourmât luxurieux,
Atteint de mal, ou de lasche vieillesse,
Cōment croistras ton train voluptueux
Accoustumé du temps de ta ieunesse?*

A celle opinion fauorisent Plutarque, Pline, & Macrobe. Car tous d'un accord preferent vne viande seule & simple à plusieurs, comme la plus facile à digerer. Il faut toutefois noter que la viande simple bien habillée, & biē assaisonnée par le cuisinier ou bouléger, est plus salubre que sa semblable n'estât point habillée. Mesme attendu qu'il n'y a point de viande simple, qui soit saine ny profitable, si premierement (comme aia esté dit) elle n'est accoustree & assaisonnée comme il faut, hormis le laict. Encores bien souuent se caille il en l'estomac s'il n'y a eau, ou sel, ou miel, ou sucre: & de

fait il me semble que la simple raison de viure que vouloit Appolonius, deroge & contreuient aucunemēt à l'histoire de Philostratus, lequel ne beuuant point de vin, se nourrissoit seulement de fruits & plantes, & plus tost des sauuages que des domestiques. Et ce neātmoins il est paruenū à l'extreme vieillesse sans aucune maladie. Parquoy les viandes simples qui ne sont aucunement assaisonnées, doiuent estre repudiées comme inutiles. Pareillemēt celles qui sont par trop exquisement habillées, & plus par friandise, & volupté, que pour contenter nature, sont aussi à blasmer: car pour deux raisons elles sont de difficile digestion. L'une est que la diuersité de leur composition cōtrarie à la digestion: l'autre est par ce qu'on en prend plus que de raison, à cause

*Par deux
raisons les
viandes
trop exquis
sont
cōtraires.*

DE LA CONSERVATION

*Irrita-
ments de
gueule.*

de leur suauité & plaisant goust,
dont à bon droit sont appellées
Irritamēts de gueule. A ceste cau-
se Galien vitupere les banquets
friands, & de grand' preparation:
comme ceux qui sont cause des
cruditez. Et parainſi, le Medecin
doit plus auoir de ſoing & cure,
que les viandes ſoient ſaines &
proufitables, que friandes: & ſi
quelquefois il veut auſſi qu'elles
ſoient friandes pour le plaisir, que
ce ſoit ſeulement en tant qu'elles
ne contreuindront à la ſanté, &
qu'elles ſeront proufitables à icel-
le. Par ce que la viande qui eſt du
tout inſuaue, & ſans aucun gouſt,
cauſe ſouuent crudité & indige-
ſtion en d'aucunes complexions.
Par cecy appert qu'il y a grand'
difference entre les viandes de fa-
cile & de difficile digeſtion. Car
les viandes fort intemperées qui

*Alimēts
de difficile
digeſtion.*

sont de substance dure, crasse, & visqueuse, qui sont de grād nourrissement, & qui sont excrementueuses & plaines de superfluitez, & qui sont insuaues & de mauuais goust, sont de fort difficile digestion. Et au contraire celles sont plus faciles à digerer: qui sont tēperées, de consistance moyenne, molle, & friable, qui sont suaues, & sans superfluitez, & qui nourrissent peu.

Viādes de facile digestion.

Nous auons trois digestions seruans l'vne à l'autre: mais la faute procedant de la premiere, n'est point corrigée ny amendée par la seconde. Parquoy si les cruditez sont de grand' efficace pour engendrer mauuaises humeurs, & consequemmēt diuerses maladies au corps humain, soit que telles cruditez prouiennent de bonnes ou mauuaises viandes (combien que

Trois digestions.

DE LA CONSERVATION

celles qui prouiennent de mau-
uaises viādes sont les pires) il fen-
suit que la bōne digestion sera de
tres-grande efficace pour engen-
drer bonnes humeurs , & pour
chasser les maladies. Or c'est cho-
se seure qu'il n'y a rien qui plus
serue à la conseruation de santé,
que le bon sang , & les humeurs
louables. Et finalement l'vtilité de
la bonne digestion est si grande,
que Galien ose biē affermer pour
chose veritable , que ceux qui se
garderont d'engendrer cruditez,
ne sentiront iamais aucune mala-
die. Or le moyen d'euitier crudité
ou indigestion consiste en trois
points, assauoir en sobriété, en l'or-
dre des viandes , & en l'exercice
pris par raison. Celuy vit sobre-
ment qui prend sa viande par me-
sure. Car si vous nourrissez trop
peu la personne ia debile, maigre,
& exte-

*Pour eui-
ter crudi-
té.*

& extenuée, vous ne faudrez de la rendre seiche, & hectique: & si vous la nourrissez par trop, cela seruira plus tost de charge & fardeau aggrauant nature, que de nourrissement: & à la fin viendrez à estaindre & suffocquer la chaleur naturelle. Parquoy à bonne cause deffendoit le bon Hippocrates, que l'on n'eust à se remplir & saouller: & principalement de diuersitez de viandes, & mal machées. Car il n'y a chose qui plus contrarie, ny resiste tant à la digestion que la varieté, tesmoing Galien disant ainsi. La diuersité des viandes (dit il) engendre vn meslement, & trouble à l'estomac, & fouuent avec appetit de vomir: principalement quand ils sont de contraires facultez, pourautant qu'elles ne peuuent estre digerées en vn mesme temps, pour forte
h

DE LA CONSERVATION

que soit la chaleur naturelle: mais aucunes encores toutes crues fentremeslans avec les ia my-cuites, viennēt à charger & troubler l'estomac. Pour ceste cause faut fuir la varieté de mets en vn mesme repas. Il y a aussi vn different & discord en la meslange des viandes, dont Auicenne defend que l'on ne prenne le laiēt avec choses aigres & aceteuses: ny les poissons, avec le laiēt. Et maistre Arnauld de ville neuue dit, que le vin prins avec le laiēt, engendre la goutte: le fourmage avec les poissons, engendre la colique, les pommes ou poires, avec les œufs, engendrent vêtositéz coleriques, l'iliaque passion, & les hemorrhoides. D'auantage l'Auicenne dit que celuy hait sa vie, qui auale sans mascher, car la viande mal maschée ne se peut cuire, mais d'autāt qu'elle est plus

*Discord en
la meslange
des viandes.*

amenuisée, & mieux maschée, d'autant est elle plus facile à digérer, & plus tost transmuée. Car (comme dit Aristote) celle diuision de la viande faite en parties fort menues, est cause que la chaleur naturelle l'a plus tost cōsommée. Joint que la preparation faite en la bouche en bien maschant les viandes, est la premiere digestion, selon l'Auicēne, pour autant qu'elle les transmue manifestement en autre forme.

Pourquoy est-ce que les gourmands qui deuorēt la viande sont *Question.* incontinent saouls.

La cause n'est pas en l'air lequel est introduit au corps avec la viande, & par l'ouuerture que l'on fait en riant, & par frequente respiration: mais elle est plus tost en la façon de manger. Car si ce qui requiert d'estre fort & longuement

h.ij.

DE LA CONSERVATION

masché, est trop tost aualé, & quasi deuoré, il fache & aggraue l'estomac. Parquoy celuy qui deuore, & ne mange posément, est incontinent saoul. Ceux là aussi qui viennent à table, estans encor en grosse halaine de l'exercice, sont tost remplis de bien peu, la chaleur n'estant encor exhallée. Et à ceste mesme raison nous n'auons l'appetit ouuert incontinent apres l'exercice ou trauail. Aussi ne faut il manger soudain apres, ny apres auoir prins Medecine.

*Autre
question.*

Autre question se meult. Assauoir-mon si la sobriété a esté plus grande aux anciens, qu'aux modernes, & suiuiants.

Macrobe dit & afferme que les anciens ont vescu trop plus delicatement, & qu'ils ont esté trop plus curieux de viandes dilicieuses, que ceux de son temps. Et de

vray on trouue par histoires plu-
 sieurs exemples des grans man- *Des grās*
 geurs, comme d'Hercules, & des *mangeurs*
 autres luyteurs du temps passé, *anciens.*
 d'Ephestiō qui māgeoit vn mou-
 ton à son disner, de Theagenes qui
 deuoroit vn toreau à vn repas, de
 Milo qui depeschoit en pain &
 chair, le poix de vingt mines, &
 Forniū, vne autruche, aumoins
 selon Plutarque & autres. Et tou-
 tefois Galien dit que les anciens *De la so-*
 ont esté trop plus sobres, & mieux *briété des*
 refrenans leur appetit au boire & *anciens.*
 manger qu'en son temps. Item en
 autre passage dit le mesme Galien
 qu'au temps d'Hippocras il estoit
 peu de gourteux pour raison de
 leur sobriété. Mais qu'en son tēps
 auquel auoit si grande abondan-
 ce ou plus tost superfluité de vian-
 des qu'impossible estoit de plus,
 on ne voyoit autre chose que po-
 h.ij.

DE LA CONSERVATION

dagres & goutteux. Ce grād Philoſophe Socrates qui fut iugé treſſage par Apollo, diſoit qu'il ne buuoit ny māgeoit ſinon aux fins de ſubſtanter ſa vie. Mais aujour-d'huy pluſieurs ne ſouhaitent de viure, ſinō pour iouir plus lōgue-ment du plaisir & volupté qu'ils prennent à leur gourmandiſe. Et à fin que ie laiſſe à parler des Philoſophes, les anciens Romains ſe ſont ſouuent contētez en leur ordinaire d'vne maniere de pulmēt, qu'ils faiſoient de farine, miel & eau, lequel ils auoient en plus grād vſage que le pain. Et Aulegele parlant de la ſobrieté des grans Seigneurs, fait mention de celle de Romulus premier Roy Romain. Et Plutarque fait memoire de celle de Caton le Cenſeur, de Marcus Curius Romains, & du grand Alexandre de Macedoine.

Item Frontin aussi Historien fait mention de celle de Scipion, & de Massinissa Roy des Numidiés.

Plus outre il faut prendre les viandes par bon ordre & raison. *Ordre aux viandes.* Car prinſes à la volée & ſans diſcretion elles troublent nature, & ruent les perſonnes en grandes maladies. I'appelle prendre à la volée quād elles ſont prinſes hors heure, & en temps indeu, ou bien à rebours: comme quand on préd à l'entrée, ce qui deuroit eſtre gardé pour l'iſſue, ou au contraire. Hors heure, c'eſt quand on n'a point fait d'exercice, ou auant que d'auoir appetit, ou bien quand on mäge auant l'heure accouſtumée. Parquoy quand la faim eſt venue, il ne faut differer le manger, parce qu'elle augmente la cholere, & remplit l'eſtomac de mauuaiſes humeurs. D'auantage ceux pren-

h.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Interval-
le entre les
repas.*

*Les rai-
sons pour-
quoy il
faut moins
disner &
plus soup-
per.*

nent leur refection outre heure,
quand la precedente n'est encores
descendue hors de l'estomac, &
hors les intestins superieurs. Le
droit intervalle du disner au soup-
per doit estre de huit heures. Et
du soupper à l'autre disner, de sei-
ze heures. Parquoy il faut garder
les plus fortes viandes, & la plus
grande quantité pour le soupper,
combien que plusieurs facent le
contraire, mangeant plus au dis-
ner qu'au soupper, & viandes plus
grosses & de digestion plus diffi-
cile, ne considerans pas qu'il y a
plus de temps pour faire la dige-
stion du soupper à lendemain au
disner: & q̃ le dormir de la nuit
ayde grandement à la perfection
d'icelle. Galien le matin environ
quatre heures de iour, avant que
descendre aux bains, mangeoit du
pain en telle quantité qu'il peust

estre digéré en six heures. Auer-
rhois vouloit qu'on ne fist q̃ trois
repas en deux iours, par ce que la
tierce digestion ne peut estre par-
faite auant dixhuit heures. Les
viandes se prennent à rebours,
quand celles qui sont de facile di-
gestion, ne sont prinſes deuāt cel-
les qui sont de difficile digestion:
les humides, deuant les ſeiches &
arides: les lubriques & coulantes,
deuant les astringentes: & celles
qui paſſent legerement, deuant
celles qui paſſent tard. Il conuient
ce neantmoins aucunesfois com-
mencer par celles qui ſont de for-
te digestion, comme quand le
fond de l'eſtomac eſt trop chaud.
Car moyennant qu'elles ſoient
prinſes en petite quantité, elles ſe-
ront, tel cas aduenant, auſſi toſt
cuites, comme celles qui ſont de
facile digestion prinſes en grande

*Prendre les
viandes au
rebours.*

DE LA CONSERVATION

quantité. Au-surplus se faut garder de rien prendre apres le past qui puisse haster la distribution. Car il vaut beaucoup mieux alors, que la viande se cuise parfaitement en l'estomac, que si elle estoit trop tost distribuée aux veines, & intestins.

D'avantage pour se nourrir selon raison & bon conseil, il ne se faut seulement fonder aux qualitez, & susdits temperaments des aliments, mais faut aussi auoir esgard à l'estat & habitude du corps. Car s'il y a dyscrase seiche qui luy porte dommage, il la faut regir & gouverner par nourrissement conuenable. Comme si le corps estoit fort sec, il seroit besoin de prendre grande nourriture, mais s'il n'est guere sec, il se doit contenter de peu māger. Or puis que nourriture n'est autre

chose, que remplissement de la substance deperdue, il faut que la quantité de l'aliment, soit correspondante à la proportion de la perte faite, & de la chaleur naturelle aussi. Sinon que par fortune la fusion des humeurs aduenant quelquefois pour raison de la qualité de l'air contraingne d'en rongner, comme a tresbien noté Galien. Ceux qui ont la peau si dense & serrée, qu'il ne se fait point, ou peu de transpiration par les pores, ont besoing de viandes humides, & subtiles, & en bien petite quantité. Mais au contraire ceux qui ont la peau si rare, que par les pores ils font grand' perte de leur substance, ont mestier d'aliments secs, visqueux, & en bonne quantité. La complexiō temperée doit estre entretenue & conseruée par semblables. L'intēperée doit estre

*L'aliment
doit estre
proportionné à la
perte, &
chaleur.*

*distinçtiō
pour con-
seruer la
santé.*

DE LA CONSERVATION
ou conseruée par semblables, ou
corrigée par contraires. Il la faut
conseruer en ceux qui sont dete-
nus & occupez és affaires publi-
ques, ou autres negoces : mais à
ceux qui sont oisifs, & qui ont bõ
loisir de faire ce qu'il faut, il sera
plus expediēt la leur corriger par
contraires. Il en faut autant esti-
mer des aages,lesquelz changent,
& varient les complexions. Car
l'aage le plus temperé de tous,qui
est l'adolescence, commençant à
quatorze ans aux masles,& à dou-
ze aux filles iusques à vingt ou
ving & cinq ans : & aussi le plus
humide de tous,qui est l'aage pue-
rile precedant ladite adolescence,
ces deux doiuent estre conseruez
par causes semblables à leur tem-
perament. Car autrement leurs
corps ne pourroit croistre ny en
grandeur, ny en grosseur. Mais

l'aage viril, qui est quād l'homme est en sa fleur : & pareillement la vieillesse doiuent estre corrigées par contraires. Parquoy en tels aages ceux qui sont fort charnus, & aussi ceux qui sont de complexion molle, & qui sont de couleur rouge doiuent estre alimentez de viandes seiches quasi tout le long de l'année. Mais les graisses, les rousseaux, les noirs, & ceux qui ont la chair dure & ferme veulent plus tost estre nourris de viandes humides. Et ceux qui sont bien habituez, corpulents, & de bon temperament, qui ne sont ny gras ny maigres, doiuent vser de viandes tēperées. Les plethoriques & fort replets se doiuent contenter de peu manger, vsant toutefois de viandes tellement tēperées qu'elles ne puissent manifestement eschauffer, refroidir, humecter, ny

DE LA CONSERVATION

desseicher, & qui soient de substā-
ce moyenne entre grosse, espaisse,
& tenue: & entre visqueuse & fria-
ble. Mais pourautant que les par-
ties de l'an donnent grand chan-
gement aux complexions & tem-
peramēts des personnes, elles ay-
dent aussi beaucoup à trouuer la
vraye raison de viure. Et à ceste
cause on appete d'auantage, & di-
gere on mieux en yuer qu'en au-
tre temps. Car alors l'estomac &
autres parties internes sont plus
chaudes qu'en nulle autre partie
de l'an, dont leur est conuenable
de plus manger, & moins boire,
mais que ce soient viandes chan-
des & seiches. A fin que la siccité
de l'aliment resiste à l'humidité:
& la chaleur à la froideur du tēps.
Les viandes seiches & melancoli-
ques sont bonnes en Yuer. Non
routefois prinſes en trop grand

*En yuer
on digere
mieux.*

quantité, ny par trop souuent: principalement à ceux qui sont subgetz aux humeurs adustes & melancoliques, sinon que par les viādes melācoliques Galien voulust entēdre celles qui sont chaudes & seiches. Au Printemps il faut bien peu rongner de son māger: veu qu'alors on digere le mieux (l'Yuer tousiours excepté) & augmenter le boire, commençant à le mieux tremper. Et en cedit temps faut vser de viandes temperées, c'est à dire qui soient de moyenne complexion. Attendu que son temperament est aussi le moyen entre les extremittez: assauoir qu'il est vn peu froid & humide, comme tenāt encor de l'Yuer: & vn peu chaud & sec, comme prochain de l'Esté.

Assauoir-mon s'il est bon & salubre de ieuner au Printemps.

*Commē
il se faut
nourrir au
Printēps.*

*Question
du ieune
au Prin-
temps.*

DE LA CONSERVATION

La chaleur naturelle abonde fort au Printemps, & pour ceste cause est il requis de manger d'auantage. Toutefois que Neocomensis tache de prouuer que le ieusne de la quarantaine, est bien institué au Printemps pour la santé, à raison qu'en cedit temps nostre chair est plus humide à cause du flegme assemblé en l'Yuer precedent. Or est il ainsi que la faim est proufitable à toute personne ayāt la chair humide, par ce qu'elle desseiche & cōsomme telle humeur superflue, iacōit que ce soit par accidēt. Parquoy attendu que le flegme abonde au Printemps, & que le sang croist, & se dilate iournellement dedens les vaisseaux, Auicenne veut qu'en cedit temps on rongne quelque chose de l'ordinaire, à fin d'euitier trop grāde repletion. Et de fait Galien ne reprend

ne reprend point la coustume de ceux qui pour vne maniere d'euacuation endurent la faim vn iour de chacun mois. Plus outre le labour & exercice doit preceder la refection, mais le vray temps de s'exercer au Printemps, est le midi selon Galien. Parquoy fensuit biē qu'à ceux qui ont disné apres midi ne reste temps pour soupper sinon la nuict, apres que tout est couché. Veu mesme que Galien requeroit six heures pour digerer vn morceau de pain. Ioint aussi que le Printemps, pour estre temperé, est propre, & fort idoine aux euacuatiōs & purges. Mesme que nature s'efforce d'euacuer les humeurs vicieuses de toutes les parties du corps, voire iusques aux pl⁹ profondes, & par ainsi le corps repréd sa force au Printemps. En cedit temps aussi on tire du sang

DE LA CONSERVATION
artificiellement , de peur que la
chaleur d'Esté suruenant ne vien-
ne soudainement à l'espandre &
disperfer , dont s'ensuiuent plu-
sieurs maladies. Et pource disoit
le bõ Hippocrates parlât de ceux
qui sont sains , que ceux qui ont
besoing de se faire ouurir la veine,
ou de se purger , le doiuent faire
au Printemps. Et de son opinion
estoit Aegineta , commandant le
vomissement , la purge, & la sai-
gnée audit temps. Lesquelles cho-
les toutefois peuent beaucoup
plus nuire aux sains , que ne font
les ieusnes & abstinēces, lesquelz
seuls peuent guarir, & sans dan-
ger. La faim aussi vuide egalemēt
tout le corps , mais par accident
& non de soy. Car puis qu'elle est
priuation, elle ne peut remplir ny
vuider de soy. Toutefois qu'il la
faut bien longuement endurer,

auant qu'elle puisse faire acte de
purge. Et à ceste cause elle est pe-
rilleuse: car par l'ogre faim, la ver-
tu necessairement se debilité, &
sengendrent humeurs acres, bi-
lieuses, & ameres: dont s'ensuiuet
plusieurs extorsions & mordica-
tions d'estomac, inquietude, pri-
uation de sommeil, retétion d'ex-
crements, & finalement tous ex-
crements en sont faits plus acres
& mordicans.

Assauoir-mon si la faim est mor-
telle à l'homme? Pline dit que la
faim n'est point mortelle auant le
septieme iour. Et Galien est d'o-
pinion que iamais hōme ne mou-
rut par faute de manger, autre-
ment (dit il) les animaux estans
mussez aux cauernes tout le long
de l'Yuer sans boire & sans man-
ger ne pourroient viure, ny durer.
Ce que toutefois ils font, comme
i.ij.

*Assauoir si
la faim est
mortelle.*

DE LA CONSERVATION

on void par experience , à cause
que par leur oisueté , & leur en-
dormissement , & pour auoir le
cuir fort dense & serré, rien ne se
perd de leur substance, qui merite
d'estre restauré par aliments. Mais
quand le cuir est rare & lasche , il
se fait grand' perte & grand' eua-
cuation, laquelle veut estre restau-
rée. Et s'il vient à se reserrer par
oisueté & par froidures , le froid
ne luy nuyra point. Ainsi fut trou-
ué à Venise vn quidam qui ieuna
quarante iours tous entiers sans
boire & sans manger, lequel estoit
d'habitude froide , & interieure-
ment farci de gros flegmes froids
& visqueux, & avec ce il auoit les
pores fort cōstipez. Combien que
Messire Hierome Cardan Medec-
cin Milannois homme de grand
fauoir & d'esprit admirable , soit
d'opinion que la cause de ce ieu-

*Vn qui-
dam ieu-
na quarā-
te iours.*

ne fust quelque humeur melan-
colique. Ce qui ne semble estre
vray semblable, pourautant que
communement l'humeur melan-
colique prouoque l'appetit, à rai-
son de son acetosité. Mais si on
demãde pourquoy c'est, que ceux
qui ieunent sont volontiers tour-
mentez de soif. C'est pourautant
que le ieune dessèche, & que la
soif est appetit d'humidité.

En Esté il faut encores moins
manger qu'au Printemps, mais
plus souuent : & si faut vsér de
viandes froides & humides &
bouillies, en trempant fort le vin:
à fin que le corps soit conserué &
entretenu en son humidité & frai-
cheur, & qu'il ne demeure par
trop sec. En l'Autône il faut man-
ger vn peu d'auantage, & viandes
vn peu plus seiches, qu'en Esté. Et
faut moins boire, & moins trem-

*Raison de
viure en
Esté.*

i.iiij.

DE LA CONSERVATION

per aussi. Toutefois qu'il se faut
abstenir en cedit temps de vian-
des melancoliques, & par trop
seiches.

*comment
il faut boi-
re aux re-
pas.* Pareillement le boire doit estre
mesuré à la disposition du corps.
La coustume ancienne par laquel-
le on buuoit vn bon trait de vin
auant que manger, est reprise &
blasmée, & non sans cause & bon-
nes raisons: lesquelles sont ample-
ment declarées par le Concilia-
teur, lequel est aussi d'aduis que
lon boiue & mange tout ensem-
ble, ou bien qu'on boiue coup à
coup aux repas, à fin que la mes-
lange du boire & manger se face
mieux. Ce ne seroit chose estran-
ge ny sans raison de boire vn bon
trait auant le soupper que la dige-
stion du disner est paracheuée en
l'estomac. A fin que plus facile-
ment le chilus soit distribué aux

veines & au foye. Iouxte celle
sentence,

Auant soupper bois vn bon trait

Et tu seras tousiours dehait.

Il faut toutefois qu'il y aye tousiours proportiō & mesure au boire, de maniere qu'il ne nage, ny flotte aucunement en l'estomac. Parquoy on doit repudier la façō de boire d'autant à la mode des Lāsquenets, ou biē des festins dequelz fait mētion Crinitus, disant que la premiere tasse sert pour estaindre la soif, & à sobriété : la seconde pour rendre l'homme ioyeux : la tierce pour l'enyurer, & la quarte, pour le mettre du tout hors du sens. Dont Macrobe disoit que le manger rend l'homme coy, & sans parler, & que le vin le fait caqueter. Et combien que selon Hippocras le vin appaise la faim, cela toutefois ne se doit en :

i.iiij.

DE LA CONSERVATION

*C'est ce
que soif.*

tendre de toute soif, ains seulemēt
de celle qui procede de maladie,
& non point de celle qui p̄cedē
de faim, de flux de ventre, de flux
de sang, ny d'autre euacuation ou
perte. Car si ceux qui ont faim par
l'vne desdites causes, prennent du
vin auant que māger pensant de
l'appaiser, ils ne faudront d'estre
incontinēt surprins de sp̄asme, ou
de resuerie. Parquoy le boire est le
vray remede non de la faim, mais
bien de la soif, qui n'est autre cho-
se qu'un appetit de chose froide
& humide. Dont le boire hume-
cte & rafraischit ou actuellement
& de present, ou bien potentielle-
ment à l'aduenir. Plinē donques
a bōne raison de dire que le breu-
uage chaud est contre nature, &
que nul animant l'appette. Le boi-
re porte la viāde par tout le corps,
dont Erasistratus appelle l'humī-

dité, le chariot de la viande. Il y a vne autre definitiō du boire, prise de son effect, assauoir, Le boire est vne liqueur appaisant la soif, & meslant la viande en l'estomac, & quād elle y est digeste, il la porte au foye, veines, & arteres. Par cecy appert que le boire a trois offices, le premier est d'ayder à la digestion, l'autre est de mesler les viandes, & le tiers, de la conduire aux susdites parties. Item y a deux autres differēces de boire. Car ou il nourrit comme le vin, le pommé, le peré, le cormé, & la biere : ou il ne nourrit point, comme l'eau.

*Definitio
de boire.*

*Les trois
offices du
boire.*

D'auantage on fait cinq differences de l'eau à boire. C'est assauoir eau de pluye, eau de fontaine, eau de puits, eau de riuere, & eau d'estang ou marets. Toute eau de riuere, & d'estang est vi-

*Cinq dif-
ferences
d'eau po-
table.*

DE LA CONSERVATION

*Comment
il faut es-
prouuer la
bonne eau.*

*Qu'est ce
que eau
legere.*

cieuse & insalubre à boire, hormis l'eau du fleuve du Nil. Galien esprouue la bonne eau par trois sens, par la veüe, par le goust, & par l'odorat. Premièrement à la veüe, il veut qu'elle soit fort claire & nette, à la bouche, & au nez, qu'elle n'aye aucun goust, ny odeur, ny qualité quelle qu'elle soit. L'eau tost eschauffée, ou tost refroidie, est la plus legere: non au poix cōme aucuns ont pensé, mais nous appellons plus legere, celle qui est plus subtile & tenue, parce qu'elle n'aggraue point l'estomac, ny le ventre, ny les flans: ains passe & descend legerement. Parquoy il est manifeste que ceux là fausent bien, qui prennent l'eau de pluye pour la meilleure, comme celle qui est plus legere à la balance, estant plus facilement mōtée en l'air, & ayant là quelque

temps demeuré pendue par sa legereté. Mais si celle raison estoit vallable, il sensuiuroit que les eaus faites de glace, & neige, estās trop plus legeres au poix que l'eau de pluye, seroient les meilleures. Et toutefois elles sont (& à bōne cause) de tous regettées comme mauuaises & pernicieuses. Or qu'ainsi soit q̄ l'eau de fontaine soit meilleure que celle de pluye, Messire Turin la amplemēt disputé en vn assez grand liure fait expres de ceste matiere, à cause dequoy ie me deporteray pour le present d'en parler d'auantage.

Plutarque fait la questiō pourquoy c'est que l'eau de puits tirée, & couchant audit puits, se treuve pl^o froide que celle du puits mesme, mais il semble qu'il ne satisfait pas bien à la raison. Est-ce point par ce que la froideur de

*L'eau pē-
due au
puits plus
froide que
celle du
puits.*

DE LA CONSERVATION

l'air, qui est plus grande la nuit
que le iour, comprime, & dechasse
la chaleur au fond. Ainsi le froid
de l'air rend l'eau plus tiède au
fond, par celle compression, que
les Grecs appellent Antiperistase:
& l'eau tirée demeure plus froide.
Ce n'est grand' merueille de
ce que luy mesme dit que le gra-
uier, & lames de plomb mises en
l'eau, la rédent plus fraîche, mais
toutefois il n'a point parlé de ce
qui est beaucoup plus admirable.
Assavoir comment se fait que le
sel nitre, lequel est euidemment
chaud, rend l'eau tresfroide: de
maniere qu'en Esté on en met par
grands delices dedens l'eau en la-
quelle on rafraîche le vin des
grans Seigneurs & Princes, à fin
qu'ils boiuent plus frais, par ce que
ledit nitre rafraîche fort; & in-
continet. Mais icy faut noter que

*Le nitre
refraîche
l'eau com-
bien qu'il
soit chaud.*

nous n'auons pas le vray nitre des anciens. Democritus dit que les eaus des champs sont plus souuēt salées : mais celles qui sortent des montagnes, ou pied d'icelles, sont douces. La cause de ce est pourau-
 tant que le Soleil donnant tout le long du iour sur les plaines, il en tire l'humidité & la conuertit en vapeurs. D'ou vient qu'aucunes campagnes se treuuent arides, & du tout sans eau. Et s'il en reste quelque peu en d'aucunes, cela fera salé, à cause que la legereté & douceur a esté consommée, comme on void par experience és regiōs maritimes. Sur ce propos dit Paxamus que le corail brisé & mis en l'eau amere, corrige l'amertume d'icelle. Aussi fait l'orge pilé lié en vn drappeau, & mis en ladite eau. Ce fut grand' merueille & chose miraculeuse de ce qu'on dit

*Pourquoy
les eaus
des chāps
sont salées.*

*Pour cor-
riger l'a-
mertume
des eaus.*

DE LA CONSERVATION

de Moyse, qu'il adoucissoit les eaus ameres, pour getter dedens vne verge de rosage (nommée par les Grecs Rhododaphne) veu que elle fait mourir toutes bestes qui

Pour corriger toute eau corrompue.

Pour trouuer eau en tous lieux.

Pour rendre toute eau salubre & potable.

en goustent. L'eau puante & corrompue famendera, la faisant cuire ou distiller. Parquoy il sera aisé de finer de l'eau en tous lieux, & en tous temps, & en toutes necessitez: en distillant de terre. Item toute eau est meilleure estant cuite, que crue: mesme q l'eau de fontaine se fait meilleure par bouillir, moyennât que par trop bouillir elle ne deuienne salée. Aussi le vray remede de toute eau corrompue & viciouse en quelque maniere que ce soit, est de la faire bouillir iusques à la moitié, & ce pour cause que le feu a propriété de separer toutes choses estrâges, & d'autre espeece. Aussi l'herbe du

Pouliot puluerifée, & esparfe sur les eaus insalubres, les rend potables & salubres. La fraischeur de l'eau est en Esté nō seulemēt plaisante, mais aussi saine. Or vous en pourrez tousiours finer, si en remplissez bouteilles, & flascōs de verre, estaing, ou argent, & les mettez dedēs vn rafraischeur plein d'eau, en laquelle ferez dissouldre vne liure de sel nitre (duquel auons parlé cy dessus) la mouuant continuellement avec vn baston. On peut aussi rafraischir lesdites bouteilles & flascōs, les environnans de glace, ou neige.

*Pour re-
fraischir
eau en sa
temps.*

Galien discerne les differences *distinction
des vins.* des vins par la couleur, par la consistence, par le goust, par l'odeur, & par leur force & vertu. Par la couleur, quand il est blanc, noir, paillé ou fauveau, rouge, & iaune. Par le goust, comme fil est doux,

DE LA CONSERVATION

verd, aspre, austere, ou moyen, acre, ou insipide. Combien que l'Aristote ne comprend point sous le nôbre des vins ceux qui sont fort doux, attendu que ce n'est liqueur rédant vapeur humide pour enyurer. Parquoy ils n'ont le goust ny l'odeur de vin : encores moins la force, veu qu'ils ne peuuent enyurer. Par la consistance aussi se cognoissent les vins, car aucuns sont aigueux, & subtils: les autres gros, charnus, & les autres moyens. Itē par l'odeur par ce que les vns sont de bonne odeur, les autres non, ains de certaine qualité forte & mal plaisante, laquelle donne au cerueau : les autres sont du tout sans odeur. On les discerne pareillemēt par leur force & vertu. Car les vns portent à force eau, les autres peu, & les autres moyennement. Ceux portent beaucoup
d'eau

d'eau qui sont vineux, fumeux, & odorants. Aussi fait l'hippocras, & le vin espicé des anciens qui estoit fort odorant, & le muscat aussi. Ceux portent peu d'eau qui sont petis, comme sont les vins blancs, lesquelz selon Galien ne sont ny chauds, ny doux. Toutefois qu'il s'en trouue aucuns qui sont fort vineux. Le vin claret qui est petit & debile, cōme le moral de Theophraste qui est incontinent fait, est fort proche du blanc. Il y a en outre vin de pressoir, qui est exprimé de la grappe apres qu'on a tiré le vin clair : & vin de despenſe, qui est fait de la grappe trempée en eau. Il se fait aussi de l'oxycrat, qui est vne mixtion d'eau & vinaigre. Il y a encor vin moysi, vin enaigri, vin esuenté, & vin poussé, qui a perdu odeur & saueur. Item vins de petite durée, & vin de

k

DE LA CONSERVATION

*De l'age
des vins.*

garde. On fait encor d'autres différences de vin, prinſes du temps, lesquelles ſont plus toſt accidentales, q̄ propres. Aſſauoir le mouſt ou vin nouueau, le vieil, & le moyē. Du mouſt ſe fait toute ſorte de vin cuit, ſoit à la conſomptiō du tiers, ou de la moitié, le vin mieillé, le calenum, le nectar. Le vin de ſix mois, que l'Auerrhois eſtime eſtre vieil, eſt moyen. Toutefois que Galien loue moult le vin de ſix ans, cōme eſtant moyen entre vieil & nouueau. Et de fait Strabo fait mention de quelques vins qui ſe gardoiēt iuſques à nonante ans: & ce en vaiſſeaux qui n'eſtoient aucunemēt empoiſſez. Le vin acquiert chaleur par ſa vieillesſe, à cauſe que par ſucceſſiō de temps il perd ſon aquoſité, ou bien par ce qu'il conſomme ſa ſauueur, & ſon odeur. En ſorte qu'il

*Les vins
vieils ſont
les plus
chauds.*

semble que le vin fort vieil n'a plus nature de vin. Attendu que son odeur, sa faueur, & substance potable sont ia euaporez. Et qu'il est destitué de sa vraye & propre chaleur, au moyen de laquelle il estoit conserué, & soustenu, en son estre. Le bon vin vieil est chaud au tiers degré, le moyen au secōd, *Des qualitez des vins,* & le nouueau, au premier. Le vin est sec à la proportion de sa chaleur. Aristote toutefois tient que le vin nouueau est le plus chaud, & ce neantmoins qu'il peut estre congelé par le froid. Mais Galien (& à bonne raison) tient qu'il est moins chaud, pour autant qu'il engendre flegme. D'auantage sur tous les vins, le gros & rouge est le plus propre & plus idoine pour engendrer le sang. Et apres luy vient le gros noir qui est vn peu doux. Apres celuy viennent le rou-

.kij.

DE LA CONSERVATION
ge, le noir, les gros, les durs & as-
pres ou adstringēts. Les petits vīs
blancs & subtils engendrēt moins
de sang que tous les autres. Les
vins subtils sont plus tost digerez,
& plus tost distribuez par tout le
corps: & les gros plus tard.

*De l'usage
des vins.*

L'usage des petits vins & subtils
est le meilleur, & le plus seur, prin-
cipalement à ceux qui ont abon-
dance de grosses humeurs dedens
les veines. Mais si telles humeurs
estoiēt froides, alors les vins vieux
& acres feroient plus cōuenables:
& si lescdites humeurs n'estoient
froides, ny l'un ny l'autre des deux
seroit proufitable. C'est à dire ny
le vin vieil, ny le vin acre. Les vins
de mauuaise odeur, & de goust
mal plaisant sont contraires aux
odorants. Les vins de bōne odeur
sont les meilleurs & les plus idoi-
nes pour engendrer le bon sang,

& bonnes humeurs:mais ils chargent le cerueau d'auantage. Parquoy il est bon de les tremper par l'espace d'une petite heure avant que les boire.par ce moyen ils seront plus temperez, & moins veteux.Il faut diligemmēt fuir toute maniere de vins corrompus & viciez, soit ou par l'air,ou par leur lye:comme font vins esuētez, vins poussez, vins moysis, & vins de courte durēe. Les vins bas & prochains de la lye,acquierent d'auantage de chaleur, à cause dequoy ils donnēt au cerueau. A ceste raison le vin du milieu du tonneau est tousiours le plus excellēt: & le meilleur huile est au dessus: mais le meilleur miel est au fond. Dioscoride permet le vin de despense (duquel auōs parlé cy dessus) aux malades, ausquelz le vin est contraire,& aussi à ceux qui relieuent

Vins gastez sont de fuir.

Le vin du milieu est le meilleur.

De la despence.

k.iiij.

DE LA CONSERVATION

du moust. de maladie longue. Le moust est
venteux, gros, & de difficile di-
gestion: il a toutefois celà de bon
qu'il lasche le ventre: & si par for-
tune il n'y a son issue, il en est plus
dangereux & dommageable. Et
le vin vieil eschauffe par trop. Par-

*De l'aage
moyen
du vin.*

quoy le vin d'aage moyen, est le
meilleur & le plus salubre. Or par
vray moyen aage du vin Galien a
voulu entendre celuy qui est en-
tre son cinquieme & son dixieme
an, duquel aage ià long temps a,
qu'on n'a point veu: sinon qu'en
ceste matiere nous veuillons en-
tendre des mois, pour les ans: cō-
me a fait l'Auerrhois.

*Les vins
nouueaux
sont de
difficile
digestion.*

Il est donques expedient de fab-
stenir aussi bien des vins vieils, cō-
me des nouueaux, par ce que les
vieils eschauffent par trop, & les
nouueaux trop peu, & si à grand'
peine peuuent ils estre digerez,

tant s'en faut qu'ils aydent à la digestion. S'ome qu'il n'y a vin nouveau que l'on puisse boire en assurance & sans danger, que ceux là seulement, qui sont de substance subtile. La biere, la ceruoise, & semblables breuuages faits & cōposez de grains, sont tous vêteux, & de mauuais suc. Toutefois que sous ceste espeece de breuuage est compris celuy qui est fait de semences de carottes, lequel Aëce ordonne à ceux qui ne boient point de vin, cōme le moins nuisible. Finalement par le citre nous entendons avec saint Hierome, toute maniere de breuuage qui peut enyurer.

D. la biere & ceruoise.

*Des euacuations naturelles & artificielles necessaires à la conseruation de santé: avec la maniere de corriger l'astriktion du cuir, toutes ma-
k.iiij.*

DE LA CONSERVATION

ladies prouenant de gourmandises & yurongnerie, la satieté, & la corruption des humeurs en l'estomac. Item de plethore, & cacochymie. CHAP. II II I.



De la faculté attractive.

EV que le boire & manger est necessaire à toute personne, il faut necessairement qu'apres la refection s'ensuiue la digestion, & que d'icelle sorte la generatiō des excremēts. Car on tient pour chose toute asseurée, que ce qui entre par la bouche en nostre corps, n'est tout conuerti en nostre substance. Parquoy nature prudente non seulement nous a fabriqué des instrumēts pour expellir & mettre hors lesdits excrements: mais aussi leur a donné faculté, & puissance d'attirer à eux

ce qui leur est familier & duiſant pour la nourriture, & d'enuoyer aux autres parties ce qui leur est neceſſaire, & auſſi d'expulſer & deſchaffer de ſoy les excrements. *De l'ex-
pulſion
des excre-
ments.* Affauoir, ceux de la premiere di-
geſtion par les inteſtins. Et la plus
grand' part de ceux de la ſeconde
digeſtion, laquelle ſe fait au foye,
eſt expulſée par les vrines, & ce-
luy eſt ſereux. Le plus gros excre-
ment & plus terreſtre, qui eſt l'hu-
meur melancolique, eſt enuoyé à
la rate. Et le plus ſubtil, qui eſt la
colere, eſt pouſſé en vne petite
veſſie atachée au foye, vulguaire-
ment appellée le fiel. Les excre-
ments des autres digeſtions qui ſe
font aux veines, & en chacune
particule du corps, ſont expulſez
par la tranſpiration inſenſible, &
par ſueurs. Leſquelles euacuatiōs
ſe font par les pores de noſtre

DE LA CONSERVATION

peau. Ils sont aussi expulsez par organes & conduits manifestes & apparens, comme par le nez, par les oreilles: & aucunefois par choses cõtre nature, assauoir par apotemes, ouuertures, vlceres, & semblables. Quelquefois aussi sont expulsez au poil, & aux ongles. Itẽ les femmes ont en certain temps pertes de menstrues, qui leur reuiennent à grand' santé. Item aucuns tant hommes que femmes, principalement ceux qui ont le foye intemperé, perdent grand' quãtité de sang melancolique par les veines hemorrhoïdes: & par ce moyen sont garãtis de pleuresies, d'inflammatiõs de poulmon, d'vlceres farcineuxes & corrosiues, de fouroncles, de boutons & saphirs venans au nez & au visage, de lepre, & des taches blanches venant au corps & en la face d'au-

*Quel bien
prouient
des hemor-
rhoïdes.*

cunes personnes. La conionction de l'homme & de la femme est œuvre de nature. Or est il ainsi qu'il n'y a point d'œuvre naturelle mauuaise de soy, ny dōmageable. Parquoy ladite assemblée sera proufitable aux deux, moyennant qu'elle soit prinse par bon conseil & discretion. Comme quand les personnes sont en la fleur de leur aage, & de complexion chaude & humide. Et qu'ils ne sont replets, ny trop extenuiez: trop chauds, ny trop froids: trop secs, ny trop humides. Ains qu'ils tiennent le moyē entre toutes telles extremitez. Item quand il y a si long interualle d'une fois à l'autre, que tant s'en faut qu'il s'ensuiue debilitation de leur personne, ny dissipation des esprits, qu'ils en sont plus dispos, plus dehets, plus legers, & mieux respirants. Car quand les

*Le cōion-
ctiō char-
nelle est
naturelle.*

*Quand
la copule
charnelle
est vtile.*

DE LA CONSERVATION

vaisseaux ont abondance de semence genitale, (qu'on appelle sperme par vn terme tiré du grec) ce qui est cōmun à tous ceux qui ont les testicules chauds & humides, il faut necessairemēt qu'il aduienne l'vn des deux: ou que ledit sperme sorte hors le corps humaĩ, ou bien qu'il se transforme en autre qualité estrange & venimeuse, laquelle liure souuent à l'homme de grands maux, & accidents merueilleux desquelz a fait mention Galien au sixieme de locis affectis. Par cecy appert manifestemēt que Venus prinse par raison, est grandement proufitable pour la santé des personnes, mesme aux maladies causées de flegme. Item elle arreste quelquefois le flux de ventre inueteré. D'auantage Hippocrates & plusieurs autres grāds personnages ont escript

& soustenu, que par les premiers
actes de Venus, cessent souuent
plusieurs grands maladies. Tou- *Venus est*
tefois qu'à gens trop ieunes elle *pernicieu-*
est fort dommageable, & quasi *se aux*
contre nature, à raison de la sou- *trop ieunes gens.*
daine mutation qu'elle leur ap-
porte. Laquelle est telle que le
ieune adolescent qui est excessif
és actes veneriennes, est incon-
tinent fait homme, & par conse-
quent il en enuieillist tost, ce qu'a
voulu signifier Martial par cest
epigramme,

*Par trop haster les œuvres de Venus,
Ieunes cheureaux sont tost boucs de-*
venus,

Produisant tost poil, & barbe admi-
nable

A leurs parens, d'odeur abominable.

Venus dōques excessiue est fort *Venus ex-*
dommageable non seulement à *cessiue à*
l'homme, mais aussi à tout autre *sous per-*
niciense,

DE LA CONSERVATION

*si non aux
femmes.*

animant, par ce qu'elle desseiche
& refroidit par trop: & par conse-
quent elle enuieillist tost: car la
vieillesse est vne disposition sei-
che. Pline parlant de la mort su-
bite racompte comment deux pa-
trices sont morts en l'acte vene-
rienne. Aux femmes aduient tout
le cōtraire, car tant plus ont com-
pagnie d'homme, & plus sont ga-
lantes & dispostes, ainsi que dit ce
bonvieillard Hippocrates. Et sont
à ce mestier plus ardantes en Esté,
qu'en autre temps. Dont chante
ainsi le poëte Hesiodé,

*Au point d'Esté la femme gente
Est en amours trop plus ardente
Qu'en autre temps. Mais alors l'hōme
Est trop content de moindre sōmme.*

Or pour cōclure en bref ce pra-
pos, il est bon de vuider tous ex-
crements de nostre corps, moyen-
nant que ce soit moderement, &

en temps deu. Car s'ils sont rete-
nus, & qu'ils demeurent trop lon-
guement dedens, ils viennent à se
corrôpre & putrefier les vns plus
tost, & les autres plus tard, dont
sortent mille maux & maladies
estrâges, qui ne les euacue, & tire
hors le corps par causes contraires
à la vertu retentrice. Parquoy se
fait vne question. Assauoir-mon si
l'euacuation artificielle est neces- *Question.*
saire pour conseruer la santé.

Hippocrates & Plato, & apres
eux Galien mesme confessent que
celle agitation faite par la mede-
cine n'est point conuenable aux
sains, par ce qu'elle debilite & af- *Explica-*
foiblitt les forces. Mais pour auoir *tion de la*
la resolution de ce doute, faut pre- *question.*
supposer que leur dire s'entéd de
ceux qui ont la santé parfaite &
entiere, en laquelle n'a que repré-
dre, & qui ont soing & cure de

DE LA CONSERVATION

leur raison de viure, exercent leur corps, & leur esprit tousiours auant leur repas, donnât aussi ordre que leur digestion soit bien & duëment parfaite. Autrement ceux qui sont de mauuais regime soit par leur gourmandise, ou par leurs empeschemens aux affaires, ou bien qu'ils ignorent comment il se faut gouverner: telles personnes pour sains & dispos qu'ils soient, sont mal assurez de leur santé, sinon qu'ils donnent ordre par interualles d'auoir le ventre lasche par moyens benignes. Et aucunes fois se purgeant aussi à bon escient par fortes medecines, & tirant du sang en temps oportun, & quelquefois avec iulleps, & decoctions qui ont vertu de subtilier, nettoyer, & digerer les humeurs qui pourroient estre rebelles aux medicaments pour estre glutineuses, & fixes aux parties

ties du corps. Ioint que toute grand' repletion, soit en compa-
raison des forces, ou des vaisseaux, doit estre soulagée par euacuatiō
de sang en ceux qui sont encores dedens les limites de santé. Ioint
aussi que Galien pour obuier aux dangers qu'il preuoyoit de la peste future, se tira bien deux liures de sang en se gratant ou scarifiant la iambe, ledit Galien avec Hippocras affermēt qu'il est fort souverain de se purger, ou faire feigner au printemps, pour preuenir à vne infinité de maladies suruenantes, & ce annuellement, & aux sains. Mais Auerrhoïs ne trouue si bonne la purge, ny la saignée annuelle, comme celle qui se fait de sept en sept ans. Par ce que les maladies (dit il) ne viennent souvent sinon par certains circuits & périodes, ou enuiron iceux. Par-

*Toute re-
pletiō doit
estre euacuée.*

DE LA CONSERVATION

quoy semble qu'il veuille designer les ans perilleux, lesquels Maternus mathematicien dit estre destinez, & fort dangereux.

Purgation pour les sains.

Or quant aux medicaments qui sont dediez à purger les sains : les vns laschent le vêtre, & les autres incitēt à vomir, aucūs prouoquēt l'vrine, & aucuns les sueurs, les vns font venir les fleurs aux fēmes, & les autres euacuēt egallemēt tout le corps & ce par accident. Itē appartient aux sains ceux qui vuidēt legerement le flegme, & morueau du cerueau, cōme sont masticatorres, sternutatoires, & nasipurges.

Alimēts pour remollir le ventre.

Les viandes qui remollissent le vêtre sont les meures, cerises, prunes, abricots, figues, citrons, noix fresches, & les vieilles aussi, moyēnant qu'elles soient trempées en eau, & pelées, amandes, raisins & le moust. Les pruneaux cuits en

eau miellée, ou en eau sucrée lachent fort, principalement quand on boit leur decoction, ou vn bon trait de vin doux incontinent apres, & si cela se fait quelque interualle de temps auant d'isner (qu'est vn documēt general à tous laxatifs.) A ce mēme sont fort bons les bouillons d'herbes telles que fenfuyuet, prins auāt le repas avec force huile d'oliue. Lesdites herbes sont malues, porée ou betes, arroches, foulcies, espinards, bourrages, buglose, choux, thim, hysop, mercurialle, orties, courdes, feuilles de patiēce, feuilles de sus, & d'hyebles. Item la decoction des lentilles ou de senegré prinse avec miel auāt le past, poulse en bas toutes mauuaises humeurs retenues aux voyes des intestis. La raifort prinse seule au cōmencement du repas avec le galij.

DE LA CONSERVATION

ron des anciens , qui estoit de la
faulce de l'anchoye , ou avec sem-
blable, est laxatiue. Aussi est la de-
coction des escargots, & des mou-
les, & la faulmoire des ouitres en
escailles. Item les œufs frais à de-
my cuits pour humer, & plusieurs
laietages , speciallement tous les
recens prins avec miel ou succe.
Pareillement le petit laiët prins
trois heures auant disner avec suc-
cre, ou miel. A ce mesme vaut de-
coction d'orge en laquelle aurez
fait bouillir vn peu de polypode.
Item vn myrabolan confit, ou de
la casse prinse trois heures auant
le past. Ou bien vne once ou
dix dragmes de l'opiate qui s'en-
suit prinse semblable interualle a-
uant le disner. Prenez conserue de
fleurs de violes trois onces, mouel-
le de bonne casse recentemente ti-
rée & passée par le tamis vne on-

*Medica-
ments be-
nins pour
remollir le
ventre.*

Opiate.

ce, muscillages de psyllium vne once, meslez le tout ensemble en forme d'opiate, & la gardez en vn pot de verre, pour en vser comme dit est. Autre mixtion: Prenez cōferues de prunes & de sebestes & de fleurs de bourrages de chacun vne once, & bonne mauue destrée en decoction de reguelisse, figues, & raisins, & passée par le tamis deux onces, meslez tout ensemble, & en vsez comme dessus.

Item les fruits & autres alimēts qui sont de vertu astringēte, prins incontinent apres le past laschent le ventre, principalement à ceux qui ont l'estomac debile. Tels fruits sont poires, cormes, coings, neffles & semblables. A ce mesme sont conuenables clysteres remol-
litifs, composez avec decoction
des herbes sus mentionnées, avec
roux d'œufs, sucre, miel, ou bien

*Les fruits
astringēts
pour pren-
dre apres
le past.
Clysters.*

.liij.

DE LA CONSERVATION

*Aduer-
tissement.*

*Supposi-
toires.*

*Autres
manieres
de mou-
voir le ve-
tre.*

avec la seule decoction d'eau & huile. Mais faut icy noter qu'aux personnes gresles, debiles, & de cōplexion seiche seront plus proufitables les clysteres gras & espais. Et à ceux qui sont gras & replets conuiennēt mieux les plus clairs, & plus salez. Les suppositoires se font de sucre, ou d'un roux d'œuf avec sel, ou d'une racine de betes oingte avec huile, ou d'un morceau de lard, ou de saumon. Aucunes fois de thym avec miel crud, ou bien de miel cuit avec sel ou nitre.

Outre plus, le gros d'une oliue de terebinthine de Venise prise seule, ou avec un peu de rheubarbe apres soupper à l'heure du coucher, lasche le ventre fort benignement. A ce mesme a grand' vertu le gros de trois cises de bon aloë, prins avec un bouillō ou autre liqueur. Mais il y a controuer-

fié entre les docteurs de l'heure: car aucuns la veullét bailler apres le soupper, & les autres au matin, disant que prinse apres le past elle est dommageable, par ce qu'elle corrompt la viande, & empesche la digestion.

Le vomissemēt n'est point prou- *du vomis-*
fitable à celuy qui tient bōne rai- *sement.*
son de viure. Mais toute fois il est
vtile à ceux en l'estomac desquelz
la viande se corrompt & putrefie,
ne descendant au ventre & inte-
stins sans contrainte. Et mesme
quand pour raison du flegme cō-
gregé en leur estomac, ils sont des-
goutez avec desdain de la viande.
Semblablement est vtile quand
on veut guerir les cruditez d'esto-
mac seules, c'est à dire quand elles
ne sont compliquées avec lassitu-
de. Car en telle maniere de crudi-
tez ^{*}compliquées avec lassitudes il
l.iiij.

DE LA CONSERVATION

faut diligemment euitier l'vne & l'autre reuulsiō, assauoir celle qui est des humeurs crues en dehors, & celle qui est des humeurs acres & mordicantes en dedens. Ce qui se feroit par le vomissemēt, pour-
 autant que lescdites humeurs acres qui sont cause de telle lassitude, sont en l'habitude du corps. Hippocrates cōmande le vomissemēt en Esté, auquel temps la colere abonde en l'estomac, & le defend en Yuer. Toutefois que Celse aime mieux que l'on vomisse en Yuer, à cause qu'alors le flegme charge, & appesantit l'estomac.

*Maniere
 de prouo-
 quer le
 vomisse-
 ment.*

Pour faire vomir aisement & sans ennuy, il conuient premier traualier le corps pour l'eschauffer, comme par courir ou marcher fort viste, aux fins de faire espādre les humeurs, & de dilater & eslargir les veines & arteres. Mais faut

noter que ceux qui sont gras & replets doiuent vomir à cueur ieun, & enuiron le midi, beuuant toutefois premier vn verre & demy ou enuiron de quelque decoction ayant vertu d'inciser & detrâcher les grosses humeurs, & visqueuses, comme du bouillon de l'escorce de raifort sauuage cinq onces, avec vne once d'oximel: & faut boire cela tiede, pourautant que les choses tiedes viennent à debilitier les forces & vertus de l'estomac. D'auantage le faut boire lentement au commencement, & sur la fin plus viste: à fin qu'il le garde assez longuemēt auant que le vomir. Car si du commencement il le boit soudain, il vomira incontinent apres, & plus tost qu'il ne feroit de besoin. Or voila quant à ceux qui sont gros & replets. Mais les gresles & debiles se prouoque-

DE LA CONSERVATION

*Quand &
comment
les gresles
doivent
vomir.*

*Vomitoi-
res legers.*

ront à vomir apres le disner en la maniere qui s'ensuit : premiere-ment se laueront les mains en eau chaude: Puis au disner ils mangeront diuersité de viandes, tāt pour en manger d'auātage (à cause que la varieté irrite l'appetit, & qu'une simple viande rassasie plus tost) comme par ce qu'en la diuersité, l'une luite contre l'autre, ce qu'incite à vomir. A ceste cause Polybius permet qu'on boiue de trois fortes de vins meslez ensemble: cōme du vin acré meslé avec vin doux, & vin austere, mais non si tost apres les viandes, de peur que elles ne viennent trop tost à nager par dessus. Or entre les plus legers vomitoires sont ceux qui sont composez d'eau tiede avec huile ou vinaigre seulement, ou biē avec suc d'hyebles, ou de feuilles de fus. A ce mēme vaut la de-

coction de fasioles, ou decoction de semences d'arroches, d'aneth, de raues, ou d'ongnons. Ou bien decoction de fleurs de bruyere. Et tous ces remedes susdits faut prendre par la bouche. Il y a autres *Par application.* manieres de prouoquer à vomir par applicatiōs exterieures, cōme fiel de beuf, de pourceau, de mouton, ou semblables bouillis avec lye d'huile, & en frotter le nombril. Apres auoir vomy pour obuier à la pesanteur de la teste, & pour cōseruer les dēts il est proufitable de se lauer la bouche & le visage avec eau pure, ou mieux avec oxycrat, qui est vne composition d'eau & vinaigre en telle proportion qu'on le puisse boire aisement. *Oxycrat.*

Les aliments diuretiques, c'est à dire prouocatifs d'vrine, qui sont de complexiō fort chaude, seiche,

DE LA CONSERVATION

& acre ne sont conuenables aux
saïs. Ains plus tost ceux là qui sont
plus temperez, & qui plus mode-
rément purgēt le sang par les vri-
nes, comme sont les amādes dou-
Diureti- ces entre les fruits, aussi les ame-
ques legers res, les chardons & artichaux, les
cocōbres & melons, la ptisane cō-
mune, les bouillons de coucour-
des, ou de raues cuites avec vne
sommité de fenoil, aussi le bouillō
de cises, Item la decoction de cha-
cune des cinq herbes capillaires,
ou de toutes ensemble. La deco-
ctiō des racines de graine, d'aspar-
ges, d'ache, de crethe marine, du
thym, du serpolet, d'anis, de racine
de chardōs prise avec vn peu de
quelque petit vin blanc, & subtil,
& vn biē peu de saffrā & canelle.
Ie laisse là le syrop de capilli vene-
ris, & les autres medicaments.

Quant aux medicaments qui

prouoquent la sueur, les vns sont breuuages, & les autres onctions. En breuuage se peuuent prendre la decoction de millet, ou de panis cuits en vin blanc, le syrop de saint Ambroise. Les onctions se font avec huile de camomille, ou huile d'aneth desquelz il faut fort frotter la superficie du cuir.

Deux manieres de prouoquer la sueur.

Assauoir-mon si l'euacuatiō faite par sueur est naturelle aux sains comme pensoit Manard?

Quant à moy ie suis d'aduis, que d'autāt plus que la chaleur naturelle est forte, la transpiration est d'autāt plus insensible. Dont Diocles a esté d'opiniō que les sueurs ne sont naturelles, par ce que quand tout ce q̃ le corps requiert est diuement administré, & que nature a suffisamment vaincu & digéré son aliment, il n'en sort iamais humeur sensible. Car routes

DE LA CONSERVATION

les sueurs qui procedēt des bains, ou des grands exercices, ou bien des grandes chaleurs d'Esté, ont leur origine de cause violēte. Parquoy ie veux conclure que la purgation qui se fait par sueur, soit volōtaire ou artificielle, n'est poīt naturelle. Sinon qu'on la voulust appeller naturelle, à cause qu'en maladie elle ayde à nature.

*Pour es-
mouuoir
les men-
strues.*

Tout ce qui prouoque l'vrine à vertu d'esmouuoir les fleurs aux femmes. Telle proprieté ont l'hipocras, le vin d'hysope, vin de pastenades sauuages, vin d'absynce qui est appellé par aucuns vin d'aloïne, ou de fort. Item la decoctiō des racines de choux prinse en breuuage. Item les fueilles de senesson chapplées & mangées en potage avec autres herbes. Ou biē demy once de poudre de pouliot, ou de l'herbe au chat prinse

avec oxycrat. On pourra aussi prendre ladite poudre de pouliot avec eau miellée. Autre poudre pour ce mesme : Prenez cinamome, canelle, & sucre fin de chacun vne dragme, seselli ou herbe à chat deux scrupules, sucre fin vne dragme, & en faites poudre bien subtile de laquelle prendrez avec vin blanc le poix d'une dragme.

On purge le flegme du cerueau & de la bouche par gargarismes, & par masticatoires. Les gargarismes se peuuent faire par decoction de reguelisse, d'hysope, & d'origanum. Les masticatoires se font de poyure & mastic meslez ensemble, ou bien du mastic tout seul. Et aussi en maschant racine de pirethre, autrement dit pied d'Alexandre, duquel chante ainsi Serenus.

Gargarisme pour purger le flegme du cerueau. Masticatoires.

DE LA CONSERVATION

Si veulx mascher bel & beau
Du pirethre le matin,
Tu purgeras ton cerueau
De grand flegme, & farcin.

*Nasipur-
gu.*

Les nasipurges sont faits d'une
liqueur que l'on gette dedens le
nez avec vne syringue à ce propi-
ce. Ou bien on l'y attire au moyē
d'une esponge. Les plus simples
& benins se font avec eau distillée
de mariolaine, ou avec decoction
de blettes & mariolaine cuittes
en eau, & miel, & puis coulée &
syringuée comme dit est. Les ster-
nutatoires font esternuer, & ou-
urent les conduits des narines, &
purgent le cerueau, & par accidēt
le poulmon. Les sains se font fa-
cilement esternuer, sollicitāt leurs
narines avec vne plume, ou avec
vn festu, ou bien en regardant le
Soleil, à cause que par sa chaleur il
vient à esmouuoir les esprits.

*Sternuta-
toires.*

Assauoir

Assauoir-mon si le bain est vtile
à ceux qui sont sains?

Pour venir à la decision de ceste
question, faut entendre premiere-
ment qu'il y a deux manieres de
bains, assauoir les bains naturels
& les bains artificiels. Les naturels
sont ceux qui ont leur source na-
turelle de la terre sans autre artifi-
ce. Et retiènēt la couleur, l'odeur,
& la saueur de la terre & des mine-
raux par ou ils passent. Et possi-
ble qu'ils ne seroient pas chauds
n'estoit q̄ telle chaleur peut pro-
ceder de quelque vertu comme
d'une matiere ou vapeur medica-
menteuse, laquelle estant close &
empeschée, ne se peut euaporer,
ny esuanouir en coulant. Les bai-
coulants par minieres de fer, d'a-
rain, de cuiure ou loton, prennent
leur vertu medicamenteuse de
dits metaux. Ceux qui tiennent

Des bains.

*Les bains
naturels.*

DE LA CONSERVATION

Bains qui tiennent du fer. du fer ou acier, sont proufitables à l'estomac, à la ratelle, à tous flux, & aux vlcères de vefcie. Les

Bains qui tiennent de l'arain. bains qui tiennent de l'arain & du cuiure sont proufitables aux maladies de la bouche, de l'aluete, & aux inflammations des glandes du gosier que noz Chirurgiës appellent les amygdalles: & pareillement sont proufitables aux

Bains nitreux.

maladies des yeux. Ceux qui tiennent du nitre, ou du sel, sont bons aux maladies de teste, & à la poitrine qui est subiecte à recevoir de fluxions catarrheuses, ils sont aussi bõs à l'estomac trop humide, aux hydropiques, aux tumeurs & apostemes froides & flegmاتي-

Bains allumineux.

ques. Les bains allumineux tiennent de l'allum, & sont salubres contre le crachement de sang, à ceux qui sont subiets à vomir, & pour arrester les fleurs aux fem-

mes. Les bains qui tiēnēt du souf- *Bains sul-*
 fre, rechauffent & remolliſſent les *fureux.*
 nerfs, & ſont ſedatifs de toutes
 douleurs, mais ils debilitent par
 trop l'eſtomac. Pareillement les
 bitumineux eſchauffent & remol- *Bains bi-*
 liſſent, mais ils ont auſſi vne in- *tumineux.*
 commodité, c'eſt qu'ils rempliſ-
 ſent le cerueau de vapeurs. Et
 pour dire en general tous tels baĩs
 ou eſtuues naturelles eſchauffent,
 & deſſeichent fort. A ceſte cauſe
 ne ſont proufitables qu'aux com-
 plexions froides & humides. Et
 ce aux maladies & ſubiets à mala-
 dies plus toſt qu'aux ſains.

Les bains artificiels ſont ſecs ou *Bains ar-*
 humides. Aux bains eſtoient an- *tificiels &*
 ciennemēt cinq eſtages ſelon Pli- *de leurs*
 ne, combien que Galien n'en *parties.*
 fait que quatre parties. Au pre-
 mier eſtage on laiſſoit les veſte-
 mēs, au ſecōd eſtoit l'eſtue ſeiche.

m.ij.

DE LA CONSERVATION

pour fuer, & ce lieu estoit vouté de grand artifice. Au troisieme estoient les cuues baignoires plaines d'eau chaude les vnes, & les autres d'eau froide. Et apres s'estre baignez en l'eau froide, ils venoient au quart mébre, auquel ils suioient derechef, à fin de se nettoyer sans se refroidir. Les bains secs, ou plus tost estuues sont, quand l'air eschauffé par vapeurs chaudes suscitées du feu allumé par dessous, ou par cailloux ardents, ou bien par quelque decoction bouillante, vient à prouoquer la sueur.

Estuues.

L'estuue peut eschauffer & dissoudre ou liquéfier les matieres contenues en tout le corps. Item peut egaller ce qui est inegal, & relaxer le cuir, & euacuer plusieurs excrements qui sont contenus sous iceluy.

*Bains de
eaudouce.*

Les bains d'eau douce sont ou

froids ou chauds. L'eau froide espaisist, reserre, cōtraint, & cōstipe ce qui sort par les pores. Parquoy estant espādue sus la peau, elle refroidist tout le corps, elle rend la peau plus espaisse & plus dense, & cōforte & restablit la vertu. Mais Galien ne la permet sinō aux ieunes gens charnus & bien habituez qui ont accoustumé de viure par bon regime avec exercice conuenable. Les baïs chauds d'eau douce sont non seulement artificiels, mais aussi naturels, aumoins selon l'Aristote disant qu'il s'en trouue de telz en vne prouince de Macedoine nōmée Magnesia. Ces baïs icy peuuēt estre eschauffez par les feux qui sont en plusieurs lieux couuerts sous terre, ou plus tost par la chaleur produite aux veines & entrailles de la terre, par la vertu des Astres. A la generation
m.iiij.

DE LA CONSERVATION
de laquelle chaleur ne peut em-
pescher l'espaisseur de la terre.
Combien qu'elle empesche que
la lumiere ne la puisse penetrer.
Galien aussi dit que les eaus fortas
naturellement chaudes, ont vertu
d'humecter. Parquoy ou il entend
des susdites avec l'Aristote, ou
de quelques autres q sont verita-
blement medicamenteuses, mais
fort peu: à cause de la grand' quā-
tité d'eau douce qui est meslée a-
vec elles. Car pour certain toute
eau medicamenteuse a vertu de
desseicher, & nō d'humecter. Voi-
re mesme que toute eau desseiche
hors mis celle qui est potable.

Item l'eau bouillant appliquée,
brusle & condense le cuir, & fer-
me les pores. L'eau temperée, c'est
à dire qui est moyēnement chau-
de, lasche & rarefie le cuir, fond &
dissould les humeurs. Parquoy le

bain temperé est de celle partie d'exercice que les Medecins appellent apotherapia, pourautant qu'il mollifie la chair tense & dure, & qu'il tire hors les excremens putrides si aucuns y en a sous le cuir. Par ainsi il peut servir au lieu de frication, ou d'exercice. Car il purge esgallement tout le corps. Combien que la purge faite par le bain soit petite, & qu'il ne purge quasi que le cuir. Il guerist aussi les lassitudes auxquelles les parties similaires sont desseichées, & auxquelles les petits espaces vuides sont humectez non d'humeur naturelle & vtile, ains d'une subtile, acre, & mordicante. Car par son humidité, il corrige la seiche- resse des parties instrumentales: & par sa chaleur il attire l'humeur subtile & acre. Mais pour- autāt que l'eau seule ne peut lon-
m.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Onction
auxbains.*

guement adherer au corps , on y
melle huile pour l'y faire demeu-
rer plus longuement. Et est gran-
dement proufitable de se frotter
le corps de ces deux meslez en-
semble. Vous assurant que c'est
vn singulier remede , principale-
ment à ceux qui sont par trop
chauds & secs. Or le vray temps
d'oindre celuy qui se baigne est,
non apres quil aura sué , ny incō-
tinent qu'il aura posé ses habits a-
uant que suer, mais bien inconti-
nent qu'il commencera à deuenir
moyre. Item sont proufitables les
bains aux sains qu'on veut pur-
ger , auant & apres ladite purga-
tion. Auant par ce que tels bains
preparent la matiere qu'on veut
euacuer: apres , par ce qu'ils vien-
nent à resoudre & dissiper le reste
des humeurs superflues.

D'auantage sont fort vtils ces

bains non seulement aux sains: *A quelles maladies prouffitent les bains.*
mais aussi en plusieurs maladies, cōme aux inflammations de poulmō & aux pleuresis : par ce qu'ils appaisent la douleur, & viennent à maturer & expellir le crachat, moyennant qu'ils soient administrés apres auoir purgé le corps. Car s'ils sont prins auant la purgation ils sont fort dangereux, à raison qu'ils peuuent causer de fluxion sur les parties affligées. Le bain (dit Galien) est administré sans danger aux maladies, quand la matiere est cuyte & digeste. C'est à dire en la declination d'icelle. Car iamais la digestiō de l'humeur n'est parfaite auant l'estat de la maladie. Le bain est aussi louable & vtile aux fieures diaires, & principalement en la declination de celles qui procedent de cause externe. Mais il n'est pas

DE LA CONSERVATION
tant proufitable quand on a sou-
pçon de putrefactiō : comme aux
diaires causées d'opilation, d'apo-
stemes, ou cruditez. Les bains sont
singuliers aux fieures hecétiques,
& donnent allegemēt aux fieures
putrides, comme à la tierce vraye
ou fausse, moyennant que ce soit
apres les signes manifestes de cō-
coction. Ils sont aussi proufitables
aux fieures ardentes : non à celles
qui sont causées de flegme, mais
bien à celles qui sont causées de
colere, pourautant qu'ils euacuēt
quelque partie de ladite colere, &
avec ce ils ont vertu de refrigerer
par accidēt. Assauoir introduisant
vne moyteur chaude, laquelle peu
de temps apres retourne à sa froi-
deur naïue. Toutefois qu'en la
tierce nothe laquelle n'est pas cau-
sée de colere pure, les bains ne
sont pas proufitables au commē-

cemēt, comme ils sont en la vraye tierce, ou en la fieure ardente, à cause qu'ils attirent la colere impure & indigeste à la superficie du cuir, laquelle deuoit estre cuite & digerée au dedens. A ceste cause ils augmētent les obstructions, & par consequent la fieure. Or est il ainsi qu'il faut songneusement se donner de garde de n'attirer les humeurs crues en dehors, ny les acres en dedens. Ce neantmoins on permet bien lescits bains à la fieure quarte, mesme auant que l'humeur dequoy elle est causée soit digeste: & ce à fin de la digerer, c'est adire, d'humecter, subtilier, & moyēnemēt eschauffer l'humeur melancolique. Les bains sont aussi proufitables aux quotidiennes, moyennant qu'ils ne soient prins auant la declina-
tion.

DE LA CONSERVATION

Somme que s'il n'y a point de-
bilitation de quelqu'une des prin-
cipalles & plus nobles parties in-
ternes, & qu'il n'y aye abondance
de cruditez dedens les veines, les
febricitans receuront deux com-
moditez par les bains. L'une sera
qu'il s'enacuera vne bonne partie
de l'humeur peccâte: l'autre qu'une
partie de la chaleur febrile s'e-
uaporera par les pores, moyennāt
qu'ils soiēt si temperez, que le pa-
tient ne tremble point en entrant
dedens. Car tel tremblement non
seulement augmenteroit la fieure
presente, mais aussi quād il ny en
auroit point, il seroit suffisāt pour
la susciter. Et si quelque autre par-
tie moins noble estoit debile, le
malade trouuera la plus grand'
part de sa santē par le bain, par ce
que lesdites parties debiles rece-
uroient les superfluitez. Dont à

bō droit les bains sont fort cōtraires aux fieures syncopales quand elles procedent de cruditez. Et pareillement sont à craindre aux fieures causees de flegmon. Parquoy il appert qu'ils ne sont cōuenables en toutes fieures ardentes.

*Aquelles
maladies
sont con-
traire les
bains.*

Quant au temps & heure qu'il faut prendre le bain, il se treuve qu'on ne se doit baigner incontinent apres le boire ou māger. Car le bain remplist le cerueau de vapeurs à celuy qui a beu auant que d'y entrer. Et à ceux qui ont mangé au parauant, non seulement remplist le cerueau, mais aussi s'ensuit vne autre grand' incommodité: car toutes les parties du corps tirent à soy l'aliment auant qu'il soit digeré. Dont il s'ensuit grand amas de cruditez. Semblablemēt se faut garder de boire ny humer incontinēt apres le bain, ains pour

*En quel
temps il
faut pren-
dre les
bains.*

DE LA CONSERVATION

le plus seur le faut differer iusques à ce que les esmotions prouenans dudit bain soient appaisées. Toutefois qu'il se trouue aucunes complexions, esquelles il est meilleur de manger vn peu auant, que d'y entrer à cœur ieun: assauoir à ceux qui ont quelque ebullition de colere. Mais il faut qu'ils mangent viande fort simple, & en petite quantité, & faut interposer six heures entre ce manger, & ledit bain, selon l'opinion de Galien. Et ce à fin que la digestion soit faite auant qu'y descendre. Dont il s'ensuit par celle autorité, que la viande mesme en petite quantité ne peult estre digerée en moins de six heures.

*Pourquoy
le bain de-
bilite.*

Mais il me semble que ce ne sera trop s'eslongner du propos, de proposer icy pourquoy c'est que le bain debilite les forces & ver-

tus de nostre corps. Est-ce point à
raison que par les choses tempe-
rées (cōme doit estre ce bain) les-
quelles nous sont tant agreables
& plaisantes que rien plus: ce qui
est cōcréé en nous se vient à fon-
dre & espancher par nostre corps:
enquoy nous receuōs vn grādissi-
me plaisir, & volupté tresgrande.
Mais quād il dure trop lōguemēt,
cela nous dōne ennuy & facherie,
à cause que par lōgue demeure il
s'espad si desmesurémēt, q̄ nostre
substance s'exhale, & resould, en
maniere qu'il s'ensuit defaillemēt
de cœur avec debilitatiō de vertu
& finalement la mort. Pareillemēt
se resould la vertu quād le bain est
eschauffé de bois vicié & corrōpu:
par ce q̄ l'eau bouillāt en la chau-
diere en attire les mauuaises va-
peurs, dont elle s'infecte. De telle
nature sont le buis, l'if, le noyer.

*Quels bois
corrōpens
le bain.*

DE LA CONSERVATION

Le tronc du figuier, rend aussi fumiere tres acerbe & maligne. Et les brâches d'oliuier, soit en bains ou fomentations, sont fort insalubres, comme dit Plutarque, lequel au mesme passage demôstre clairement comment le feu prend diuerses proprietez par la diuersité des matieres qu'on trouue en diuers lieux. Les orfeures eslaborét & affinent l'or avec feu de paille. Les apothicaires cuisent leurs medecaments avec sermêt de vigne. Item les petits rameaux de bruyere sont fort propices à remollir le verre pour en iouir plus facilement.

Bains particuliers.

En outre se font bains particuliers nō seulement d'eau, mais aussi d'autres liqueurs, comme quand on a crainte de vomir apres vne medecine. Alors il est bon de se baigner les pieds & mains en eau chaude fort mordicante. Et aux purga-

purgatiōs violentes & excessiues
conuient se lauer le fondement
auec eau froide, & se baigner les
extremitez des pieds & mains en
eau. Toutesfois que le bain est
nuisible à ceux qui ont flux de vē-
tre. Mais c'est par ce qu'il retire
& deriue les superfluitez en tou-
tes les parties du corps, & par cō-
sequēt arreste ledit flux q est cho-
se dāgereuse. Et de fait Auerrhois
n'approuue point telle maniere.

*Le bain
est contrai-
re au flux
de ventre*

Aux maladies de teste, il faut
faire les embrocations & arrouse-
mens sur la future anterieure du
chef qu'on appelle coronaria, y
laissant tomber huile rosat de lieu
haut. Et faut oindre le front, auec
oxyrhodin qui est fait d'huile &
vinaigre. Embrocatiō se fait aussi
auec maluoisie, au moyen dequoy
on donne ayde aux rheumes. Il se
fait autre embrocation auec de-

*Arrouse
mens &
embroca-
tions.*

DE LA CONSERVATION

coctiō de grand' diuersité de plā-
res, & minéraux, laquelle est par
trop somptueuse, & de trop grād'
despense, & au moyen de laquel-
le aucuns ont fait de grands prou-
fits & acquets. Contre defaille-
ment de cœur on applique espō-
ges trempées en liqueurs odorā-
tes. Et se sont arrousemés de face,
& aspersiōs avec eaus de senteur,
vin, & vinaigre, & autres sembla-
bles ayans vertu de conforter.

*Contre
syncope.*

*A la dou-
leur des
yeux.*

*Contre
colique.*

*Contre
spasme &
tremble-
ment.*

Pour appaiser douleur des yeux
est fort propice le laiēt d'vne
ieune femme bien temperée.

Contre la colique est souuerain
remede de plonger tout le patiēt
en huile, ou à tout le moins iuf-
ques aux reins. Itē nous baignons
en huile chaud ceux q ont perdu
le sentimēt de quelque partie, &
ceux qui sont subgetz aux trēble-
mēs, & ceux aussi q sōt affligez de

spasme. Ité ceux qui ont le mou-
 uement, ou le sentimēt blessé. Le
 sang de renard a vertu de rom-
 pre la pierre aux reins, & en la ves- *Contre La*
 cie, moyennant qu'on s'en oingne *pierre.*
 souuent les reins, le penil, & les
 genitoires le plus chaudemēt que
 faire se pourra. On a en outre in- *Pour les*
 uenté les petits bains & fomen- *ladres.*
 tations du sang humain, que lon
 dit estre proufitables aux lepreux.

L'astriiction ou densité de cuir *Astriiction*
 cause souuent repletion en ceux *de peau.*
 principalement qui ont le cuir si
 rare que leur substance & vapeur
 benigne s'euapore par les pores.
 Et aucunefois au cōtraire elle in-
 duit la fieure, comme en ceux qui
 ont abondance d'humeurs acres
 & mordicantes. Et ce neātmoins
 la disposition cōtraire à icelle (qui
 est la relaxation du cuir) n'est pas
 tousiours louable : car ceux qui

n.ij.

DE LA CONSERVATION

ont la peau laxé, molle, & rare
sont facilement surprins des ma-
ladies prouenant de cause extre-
me: comme ceux qui l'ont dense,
sont subgetz aux maladies de cau-
se interne. Dont Oribase estime
que ceux qui sont gresles outre
nature, meurent plus tost que les
gras, & replets, à cause qu'aux gre-
sles la chaleur naturelle est tost e-
uaporée par les pores estans ou-
uerts à raison de la trop grand'
siccité qui est en eux: cōbien qu'il
semble contrarier à ce qu'il dit en
vn autre passage. Celuy, (dit il)
qui n'est guere souuent surprins
de maladies par trauail, a les pores
ouuerts, par lesquelz nature s'eua-
pore. Astriction doncques n'est
autre chose qu'un vice de cuir,
par lequel la transpiration est em-
peschée, & les superfluitez rete-
nues. Ce qu'aduiét pour deux cau-

les, assauior, ou par ce que les pores sont opilez, ou bien par ce qu'ils sont reserrez. L'opilation q̃ *Opilation* nous pouuõs aussi appeller obstru-
ctiõ, prouient des gros excremẽts & visqueux, quand ils viennent au cuir en si grand' abondãce & impetuosité qu'ils bouchẽt les pores. La densité vient de tout ce qui restraint & resserre, assauior aucune-
fois de grand' siccité, & quelquefois du froid seul, ou ioint avec quelque vertu astringente. Et en ceste maniere on dit que la bise condense & resserre les corps. Parcillement sont ouuerts les pores par siccité excessiue, comme il appert par la peau de quelque beste, laquelle estant fort seiche, est tresparente: mais estant bien trempée, elle est constipee. A ceste mesme cause le cuir des ieunes enfans, est constipé & vni pour
n. iij.

DE LA CONSERVATION

la grand' humidité qui abonde en eux. Mais celuy des vieilles gens au contraire est fort rare, & percé. Par cecy est manifeste qu'une mesme cause produit souuent diuers effects, comme nous voyons de la siccité laquelle lasche & restraint le cuir. En outre le cuir dense & serré est facilement congny par le tact, & par la veüe. Et pour remedier à ce, il le faut rarefier & relaxer en l'eschauffant par exercice vehemēt, ou par vn bain chaud. On le peult aussi oindre des huiles qui ont vertu de relaxer, comme seroit l'huile d'aneth, de chamomille & semblables, qui sont totalement contraires aux astringents. Contre les grosses humeurs & visqueuses sera conuenable vser d'aliments & medicamēts qui ayēt la vertu d'inciser & subtilier lesdits flegmes: l'exer-

*Remedes
contre astringi-
ction de
cuir.*

cice toutefois y est meilleur que l'un ny l'autre, pourautāt qu'il resould, & cōsomme les excremēts, sans offenser le corps.

Crepala procede de trop grand repletiō de vin. Et signifie ce mot toute maladie & mauuaise disposition causée du vin, soit avec douleur de teste, le sens demeurant sain & entier, comme on voit en crapule : ou bien sans douleur de teste, & le sens estant troublé, cōme en ceux qui sont yures. Or il y a deux manieres d'yurongnerie, vne forte, & l'autre legere. La forte est vne ardeur laquelle afflige le patiēt beaucoup plus q̄ la legere. Et ce neātmoins en la legere la raison est plus troublée qu'elle n'est en la forte. Plutarq̄ aussi en fait deux differences, disant qu'en l'une on est ioyeux & galād, & en l'autre on est importun à parler.

*De crepa-
la, crapule
& & e-
briété.*

n.iiij.

DE LA CONSERVATION

Aucuns tiennent que tant s'en faut qu'ebriété soit du tout inutile, qu'il est bon de s'enyurer aucunes fois. Et disent pour toute raison que s'enyurer mediocrement par quelques iours, principalement apres auoir continué long temps à boire de l'eau, celà purifie & nettoye les sens de tous leurs excrements: & par cela veulent inferer qu'elle est vtile. Et disent en outre que non sans grand' cause le Roy Mithridates auoit constitué vn talent d'argent à celuy qui emporteroit le pris de boire, & manger. Pourautāt que nul ne sauroit supporter telz excès, qu'il ne fust fort & magnanime, pour la grande abondāce de chaleur naturelle qui seroit en luy. Toutefois, comme dit Dioscoride, toute ebriété est nuisible, & principalement la continuelle, comme il

appert par le troublement de tous les sens, les actions desquelz sont bleſſees par ebriété. Ceux qui ont vn peu trop beu, & encores mieux ceux qui ſont fort yures ont la raiſon troublée : de maniere qu'il leur eſt ſouuent aduis que tout tourne : & leur ſemble veritablement que d'vne choſe y en a pluſieurs. Ils ne ſauroient parler ſans begueyer, tout le corps leur tremble, ils chancellent de tous coſtez, & trebuchent ſouuentefois. Ebriété auſſi cauſe ſouuent maladies froides comme apoplexie, le mal caduque & ſemblables. Elle eſt auſſi cauſe aucunesfois que le ſentiment & mouuement ſont deterioriez. Et ſi l'homme yure perd ſubitement le parler, il ne faudra de mourir en ſpaſme, ſinon qu'il ſuruiuent vne fièvre : ou bien qu'il recouuraſt le parler dedens le

DE LA CONSERVATION

temps que l'ebriété doit cesser. Mais faut noter qu'elle ne fine tousiours en vn mesme temps à cause de la diuersité des vins, & des complexions. Parquoy sur tous breuuages qui ont vertu d'eyurer, le vin est le premier, l'eau est le second, & la biere ou ceruoise est le tiers. Et ce neantmoins l'ebriété procedant de biere est la pire de toutes, & celle qui est cause du gros vin luy seconde. En outre l'ebriété est plus furieuse & plus cruelle aux complexions melancoliques, c'est adire à ceux qui sont mornes & endormis, qu'elle n'est aux autres, par ce que le vin vient à eschauffer & humecter leur complexion qui est froide & seiche, & par consequent il les redpl⁹ mobiles, superbes, & insensez. Mais il fait tout le cōtraire aux complexions mobiles: car par sa

chaleur & humidité il les vient à
resoudre & refroidir.

Le souverain & prompt reme- *Remedes*
de à celuy qui est yure est de vo- *contre*
mir incontinct, & bien tost apres *ebriete.*
de se promener lentemēt & lege-
remēt, puis de faire fort froter les
extremitez, cōme bras & iambes,
& cela fait se faut reposer & dor-
mir bien couuert. A ceux qui sont
de complexion chaude, est grāde-
mēt proufitable l'herbe de plātin
commun, prinse en bonne quan-
tité. Aussi est de boire vn bō trait
de verius de grain, ou de vinaigre,
ou de manger des choux. Mais à
ceux qui sont de temperament
moins chaud est fort proufitable
manger gasteaux faits avec miel.
Item de manger vn pourreau
rosti, ou bien de la racine de
la petite serpentine est chose sin-
guliere pour desenyurer. Aussi

DE LA CONSERVATION

est de manger vn ongnon avec vinaigre, ou du ius d'aloïne autrement nommé absynce prins avec du miel. Ou bien vn breuuage composé avec le ius de la couleurée nommée des Latins bryonia, & avec vinaigre, autant de l'vn comme de l'autre. Item de boire vin avec vn peu de la fleur de la grand' serpentine, cela dechasse soudainement toute ebriété. La fleur de leuesche, & du safran, & le cabaret par leur odeur prouoquent à dormir, & à ceste cause sont propices à ceux qui sont yures, les incitant à dormir suauement.

Cōtre l'odeur du vin

Item pour dechasser l'énuy qu'on pourroit auoir de l'odeur du vin, faut mascher raifort, & en succer le ius, ou bien de la racine du glayeul. Ou, pour le mieux, faut mascher de calamus aromaticus. A ce

mesme est fort bõ de mascher l'es-
corce de citron, ou de lymon, pa-
reillement de mascher anis cõfit,
ou coriandre preparee.

S'ensuiuēt les preseruatifs pour
euiten ebriété. Et premierement
faut prendre auant que boire du
suc de la susdite couleuree avec
vinaigre, ou faut manger de la be-
toine, ou boire du vin cuit avec vn
peu de saffran. Il est aussi bon de
māger choux cruds auant q̃ boire.
Ou bien de boire vn trait d'huile,
pourautāt qu'il prouoque l'vrine,
& dõne voye au vin. Parquoy nō
seulemēt il preserue qu'on ne s'en
yure, mais aussi il dechasse toute e-
briété. Item celuy qui mangera à
cœur ieun cinq ou six amandes a-
meres, ne se pourra éyurer de tout
ce iour. Voilà les seuls moyens par
lesquelz resistoit à ebriété ce grād
& tant fameux medecin, lequel

DE LA CONSERVATION

*Preserua-
tifs d'ebrie-
té.*

selon Atheneus & Plutarque sur-
montoit à boire les plus grāds y-
urongnes de son temps. Il y a en
outre d'autres preseruatifs, les-
quelz preseruent d'ebrieté celuy
qui les portera pēdus en son col:
cōme l'amathyste pierre precieu-
se ainsi nōmée par les Grecs plus
tost pour raison de sa couleur, que
pour sa proprieté. A ce mesme a
grand' proprieté le dyonise pierre
ainsi nōmée pour auoir odeur de
vin. Item pour ce mesme est sin-
gulier de porter sur son chef vn
chappelet de lya moschata, ou de
lierre, ou bien de saffran.

*Pour fai-
re haïr le
vin.*

Pour faire haïr le vin à quel-
qu'un, il faut faire mourir vne tor-
tue dedens celuy que luy voulez
faire boire. Ou bien luy faut faire
boire vna marina avec son vin. A
ce mesme est fort bō & facile, luy
faire boire fiente de paon detré-

pée en vin, ou le poix de six graīs de fiēte de Lyon. Item est bon de prēdre par trois matins cōsecutifs œufs de chahuāt detrépez en vin, cela fait abhorrir le vin merueilleusement. Aussi fait la scaiue ou larme qui coule quād on poue les vignes, laq̃lle il faut mettre dedēs son breuuage, qu'il n'en sache riē.

Au surplus Galien a escrit quelques moyens pour enyurer prō- *Pour enyurer tost.*
ptement. Mais il n'y a rien qui enyure plus tost que la diuersité des vins, ou que de boire vin dedens lequel on auroit esteint serment de vigne allumé. Herodote fait memoire d'un fruit lequel estant getté au feu enyure de son odeur tous les asistans. L'yuraye meslée dedēs le pain enyure aussi.

Mais c'est assez dit de la repletion qui se fait par boire, maintenant il est réps de parler un peu de

DE LA CONSERVATION

Deux especes de repletion.

la repletion des viandes, & humeurs. En quoy faut premiere-
ment noter qu'il y a deux manie-
res de repletion. L'une est dite en
comparaifon des vaisseaux, c'est-à-
dire des veines & arteres: & l'autre
est dite en comparaifon de la
force & vertu qui regist nostre
corps, ne plus ne moins qu'il y a
deux manieres de contenir, des-
quelles la premiere est quand le
vaisseau contient vne liqueur ou
autre chose qu'il a en soy. Et l'autre
est quand vne chose regist &
conferue l'autre, on dit qu'elle le
contient. En ceste derniere signi-
fication l'ame contient le corps
qu'elle regist. Or l'une & l'autre
de ces deux repletions peult estre
cause de boire & de manger, &
des humeurs aussi. Repletion de
viandes n'est autre chose q̄ fatieté,
& quād lon en a tāt prins q̄ l'esto-
mac

mac en est enflé & tendu, c'est la premiere repletion que nous auons appellée en comparaison des vaisseaux. Et la repletion quant à la vertu, est quand on mange plus que nature ne peut vaincre & digerer. En maniere que satieté peut estre mesme d'un bien peu de viandes, assauoir quand l'estomac par sa debilité, a peine de les digerer.

Mais pourautant que satieté engendre superfluité d'humeurs, ou cruditez, & par consequent engendre les maladies, il la faut corriger de bonne heure par euacuation, ou par abstinence. Quand la superfluité des viandes est encores recēte, elle doit estre corrigée par euacuation : laquelle se doit faire par vomissement, si la viande est encores aux parties superieures, comme en l'estomac : ou bien par les intestins, la viande estant ia

*Comment
il faut cor-
riger sa-
tieté.*

DE LA CONSERVATION

descendue en bas. Semblablement la repletion congregée de longue main, doit estre ainsi euacuée: & feroit tresbon de la digerer nō par faim, ains plus tost par diete & abstinence. La satieté du soir auāt le dormir, est la pire & plus dangereuse, tant pource qu'elle remplit le cerueau de vapeurs, comme pource qu'elle ne se peut aisement vuider par vomissement. Et voila d'ou vient qu'il n'en eschappe guiere de ceux lesquelz quand ils sont empoisonnez dorment auant que vomir. Pareillemēt faut vuider par vomissement, ou bien par les intestins les aliments qui se corrompent en l'estomac. Et sur ce propos dit Celse, que la viande laquelle fenaigrise ou putresce dedens l'estomac (ce qui se cognoit par le goust des rots qui en procedent) telle viande doit estre incō-

tiennent euacuée, & tost apres l'estomac restauré par bonnes viandes, de bon suc, de facile digestiō, & qui ne se corrópent facilement. Mais il la faut euacuer par vomissement qui ne soit violent, ains plus tost leger & benin comme par boire vn bon trait ou deux de vin doux, ou de vin cuit vn peu auant le past. Ou bien la faut euacuer par le bas, si la viande corrópue est ia descendue aux intestins. Et se volontairement, si faire se peut: ou artificiellement, si autrement ne se peut faire, au moyen de quelques choses legeres comme clysteres remollitifs. Ou en prenant par la bouche decoction de mercurialle, ou de la casse, manne, aloës, hyere simple de Galien, myrobalans. Que sont toutes choses benignes, communes, & fort vsitées en nostre temps.

o.ij.

DE LA CONSERVATION

*Deux es-
peces de
repletiō de
humeurs.*

Il y a en outre repletion d'humeurs, & celle est diuisée en deux especes. L'une est quand les humeurs sont de bonne qualité & temperament louable, & qu'elles defaillent seulement pour estre en trop grand' quantité. Et telle repletion est appelée par vn terme tiré du grec plethore. L'autre est quand les humeurs sont de qualité vicieuse, & celle est appelée cacochymie. Chacune de ces deux especes est derechef diuisée en deux autres differences, assauoir en celle qui remplist & fait enfler les vaisseaux, & en celle qui surmôte & appesantist les vertus qui regissent nostre corps, assauoir la vitale, l'animale, & la naturelle. Donques pour biē distinguer ces choses en bons & briebs termes, nous appellerons la redondance des bonnes humeurs, plethore

quant aux vaisseaux, & plethore
quant à la vertu. Et ainsi dirōs de
la cacochymie: car tout ce qui re-
donde au corps humain, doit estre
reduit & cōparé à l'vn des deux,
assauoir aux vaisseaux, ou à la ver-
tu. Plethore donques n'est autre *Plethore.*
chose qu'une esgale redondance
d'humeurs bien proportionnées
ensemble. Or nous appellons les
humeurs bien proportionnées,
quand en leur augmentation elles
gardent la proportion naturelle
qu'elles doiuent auoir ensemble:
ou bien encores que l'une excede
sa proportion, mais que ce soit biē
peu. Car en plethore, le sang peut
estre fort augmenté, mais non les
autres humeurs. Dont dit Galien
en vn passage que plethore est
quand le sang est seul augmenté.
Itē en autre lieu. Plethore (dit il) „
est repletiō d'humeurs naturelles „
o.iiij.

DE LA CONSERVATION

& vtils. Par ces descriptions faut entendre que plethore contient abondance de sang, & bonté d'iceluy. Item est assauoir que tout ainsi qu'en nostre corps sont quatre humeurs differentes, aussi y a il quatre differences de plethore: assauoir la plethore rouge, quand il y a abondance de sang. La passe ou iaunastre, quand la colere abonde. La blanche quand c'est le flegme: & la noire quand c'est l'humeur melancolique. Mais si faut il qu'en chacune des trois dernieres, le sang excede. Car si n'y auoit abondance que de flegme, ou colere, ou bien de melancolie seulement, ce ne seroit à parler proprement plethore, ains plus tost cacochymie.

*Quatre
différences
de plethore.*

Mais assauoir-mon si en la proportion des humeurs il y a moins de colere que de melancolie?

S'il faut necessairement qu'en la nourriture des os y ayt la plus grand' part d'humeur melancolique (côme a voulu Auicenne) certainement en tout le corps se trouuera moins de colere, que de melancolie, pourautant qu'au corps humain sont plus de deux cens os, & en beaucoup plus grand' quantité que ne montent les parties nourries de sang bilieux & colerique. Et à ce n'empesche point ce que dit Galien en vn passage, q̄ les os sont nourris de la mouelle: Car ce passage ne sentend pas de la vraye nourriture, pourautāt que l'os n'est fait d'autre chose que d'un sang cōcréé & engrossi. Or est il ainsi, mesme selon l'Aristote, que l'accroissement & generation en toutes choses naturelles sont faits d'une mesme matiere. Aphrodisée toutefois a esté
o.iiij.

DE LA CONSERVATION

d'opiniõ que nature a ainsi establi la proportion des humeurs, qu'en toutes les autres parties qui ne sõt os y a plus de sang, & puis luy succede le flegme, apres viêt la colere qui tiêt le tiers rãg, & qui y a moins que nulle des autres humeurs.

Cacochymie.

Cacochymie selõ l'Etymologie & deriuatiõ de ce mot, signifie humeurs mauuaises & vicieuses. Or l'humeur est vicieuse qui ne peut de riẽ proufiter à nature : ou bien qui par sa mauuaise qualite offese nature. Et de ce vient que toute humeur excedant sa vraye quantite, encores qu'elle soit simple, & sincere est cacochymie, à cause q toute humeur sincere (hors-mis le sang) est mauuaise. Et le sang n'est iamais trouué pur & sincere dedes les veines. Mais estant hors ses vaisseaux, il ne demeure iamais en son naturel. Parquoy Galien a

bien d'escrit la cacochymie, disant que celuy est cacochyme qui a le corps plain de colere, ou de flegme, ou d'humeur sereuse, ou d'humeur melancolique. Or ceste cacochymie est deteriorée quand la substance ou qualité de celle humeur est transformée en vne autre pire: comme quand la colere naturelle qui est de couleur flaue, se transmue en celle qu'on appelle vitelline pour auoir couleur d'un roux d'œuf, & de là passe en la colere erugineuse. Ceste humeur cacochymique peut aussi empirer par la mutatio des lieux: comme quand elle est transportée de l'estomac & des premieres veines, au foye, & aux grands vaisseaux. Il semble aussi que Galien veuille reduire la redondance des qualitez à cacochymie.

Assauoir-mon si la repletion des

DE LA CONSERVATION

qualitez doit estre reduite aux especes de plethore.

*Repletion
des qua-
litez.*

La question est fondée sur ce que le sang peut estre fait plus chaud ou plus froid: plus gros ou plus subtil qu'il ne doit, à raison de l'abondance du flegme, ou de la colere, ou de l'humeur melancolique qui sont meslées avec luy. Mais repletion de qualité est quand le sang est fait chaud ou froid, gros ou subtil, plus ou moins qu'il ne doit. Et quant à la quantité, ou il excède, s'il y en a par trop: ou il defaut, s'il est diminué.

La repletion que nous auõs appellée plethore procede de gros nourrissement, & d'oisiueté ensemble. Pareillement si le corps ayant bon suc, & sang louable, est mediocrement constipé, & resseré par les pores, il deuient en

peu de tēps plethorique, & principalement quand par oyſiueté ou pareſſe il meſpriſe l'exercice & trauail. Mais cacochymie procede aux vns d'une mauuaife & deprauée raiſon de viure: comme quād ils ſe nourriffent de mauuaifes viandes, & qui engendrent mauuais ſuc. Aux autres, elle prouient de quelques corruptions, ou putrefactions qu'ils ont dedens leur corps. Il y en a d'autres qui ſont de telle nature & cōplexion qu'ils congregent facilement & engendrent meſchantes humeurs. Plus auons monſtré cy deſſus commēt les humeurs ſoient chaudes ou froides ſont ſouuent engendrées pour raiſon de la quātité ou qualité de ce qu'on boit & mange: ou du trauail & repos du corps, ou bien des perturbations de l'eſprit. Et pour le dire plus ſommaire-

DE LA CONSERVATION

ment, cacochymie prouient de cause interne, ou externe. Les causes internes sont les indispositions & mauuais temperamēts des parties interieures. Les causes externes sont la quātité ou qualité des quatre causes salubres contenues en ces quatre paroles, *sumēda, ad-mouenda, facienda, educenda*. C'est à dire tout ce que deuons prédre, appliquer, faire, ou vuider hors nostre corps.

*Signes de
repletion.*

Or l'une & l'autre repletion est cognue par signes prins de la raison de l'essence, comme par la tension, ou pesanteur, soit que ladite repletion soit vniuersellemēt de tout le corps, ou particuliere à quelque membre. La quantité & grandeur d'icelle, sera manifestée par la grandeur & vehemence de ladite tētion ou pesanteur: la qualité, sera cognue par la precedente

maniere de viure, comme par la quantité & qualité des viandes desquelles on aura vſé par le paſſé, par le trauail ou oiſiueté, par les fueurs & vrines qui ſeront precedées, par la couleur du corps, par la chaleur ou froideur d'iceluy, & auſſi par les galles & puſtules qui ſuruiennent. Tu cognoiſtras donc de combien l'vne & l'autre repletion eſt grande: ou par la couleur, ou par les accidents de l'humeur. La cognoiſſance prinſe par la couleur, eſt tres-certaine moyennant que l'humeur ne ſe retire au profond & centre du corps: ou bien qu'elle ne ſorte en dehors avec impetuoſité par quelque accidēt, comme pour raiſon de l'air ambiant, ou de quelque paſſion d'eſprit. Plus faut noter, que ceux qui viuent en oiſiueté, font communement grand amas de flegme: &

DE LA CONSERVATION

ceux qui s'exercent fort, font amas de colere, ou bien de melancolie: de colere, en Esté, & de melancolie en Yuer. Et d'autant plus que le trauail est grand & assidu, d'autant plus celuy est enclin & apte à engédrrer humeurs adustes & melancoliques. L'exercice ou trauail qui se fait avec grandes sueurs, cause les excrements gros: & celuy qui se fait sans sueurs comme en l'Yuer, & aux froidures, les cause plus subtils & tenues.

Les accidens de plethora.

De ceste plethore naissent plusieurs distillations & catarrhes, flux de sang, gouttes, esquinances, inflammations des yeux qu'on appelle ophthalmies, inflammations de poulmons, pleuresis, & autres contenus souz le genre d'inflammation. Item de la repletion des vaisseaux prouiennent apertions & ruptures de veines, & suffoca-

tion de la chaleur naturelle. Telle repletion tombe souuēt sur quelque partie, & cause tumeur contre nature. Et non seulement ce, mais aussi machine souuentefois apoplexies, & ruptions de veines. Item la repletion qui aggraue la vertu cheoit tost en putrefaction, & aucunesfois tombe sur quelque partie avec grand' impetuosité, & là dessus fait tumeur contre nature, comme a esté dit de l'autre. Et comment qu'il en soit, il faut nécessairemēt que la qualité de telle repletion soit transmuée en vne pire, & que par succession de temps elle vienne à se corrompre & putrefier. Car toute humeur qui n'est regie par sa propre chaleur, nécessairement tourne en putrefaction.

Les accidēts & symptomes suruenans aux cacochymes sont, a-

Les accidēts des cacochymes.

DE LA CONSERVATION

uoir abondance de poux en la teste, auoir scames, escailles, & croustes sur le cuir, & leur tombe la superficie du cuir, auquel s'arrestēt communement humeurs crasses & terrestres, d'ou procedent rongnes, galles, lepre, & ladrerie. Caco-chymie guarist toutes mordications & demengements, non toutefois de soy, mais bien par accident. Car quand ces humeurs salées issent du corps, elles entretiēnent avec soy les autres humeurs acres & mordicans, ne plus ne moins que font les lauements absterifs. Toutefois si par leur grandes mordications elles estoiet exasperées, il les faudroit incontīnēt euacuer par medicaments ayans vertu de moderer telle acrimonie. Parquoy pouuons cōclure, qu'en l'vne & l'autre repletion il est besoing d'euacuer soudainemēt soit
aux

aux personnes saines, ou malades.

Mais, assauoir si telle euacuation doit estre par phlebotomie, ou non?

En la repletion qui aggraue les vaisseaux, laquelle est avec soupçon de quelque grand' maladie future, on doit tousiours tirer de sang, & sans tarder: moyennāt que l'age & la vertu le permettent. Semblablement quand l'homme est intemperant de sa bouche: ou quād ladite repletion procede de sang gros & melancolique, alors aussi est le meilleur de proceder par phlebotomie, encores qu'il n'y ayt aucun soupçon de maladie future. Mais quād le personnage est temperant, & qu'il n'y a crainte de grand' maladie aduenir, alors vaut mieux proceder à la cure par choses plus legeres: comme par longues frications, par bains, par

DE LA CONSERVATION
exercices, & par onctions resolu-
tiues. Et quant à la repletion qui
aggraue la vertu, il n'est tousiours
besoing de tirer du sang. Car il se
peut faire que au corps replet plu-
sieurs cruditez soient accumulées:
laquelle chose aduenant il seroit
meilleur vser de frottements, &
onctions declinant vn peu à cha-
leur: Ité faudroit vser d'apozemes
& iuilllets qui eussent vertu d'in-
ciser les grosses humeurs, sans tou-
tesfois beaucoup eschauffer.

*Pour cor-
riger la
repletion.*

La vraye plethore doit estre cor-
rigée & reduite à sa mediocrité
par saignée, par se baigner souuēt,
par exercice, par frottements, par
medicamēts resolutifs, & par die-
te: & aucunes fois aussi sans saignée.
Car elle est souuent reduite à son
naturel par frications, par bains,
ou par abstinēce continuées trois
ou quatre iours. Et pour mieux

dire, la seule faim est suffisante
aux vns, & la diete ou abstinence
aux autres. Item aux vns suffira vn
flux de ventre ou purgation, ou
bien frequentation de bains: &
aux autres le seul exercice, ou la
multitude de frications, principa-
lement quand il n'y a point d'ap-
parence de maladie prochaine-
ment future requerāt subit reme-
de. Car la mesme methode & ma-
niere de guerir est requise aux ma-
ladies aduenir, qu'aux presentes.
Par ainsi pour bien guerir vn ple-
thorique, il faut bien distinguer
quelle espee de plenitude c'est:
& faut diligēment esplucher l'ha-
bitude, & l'aage du plethorique:
aussi faut il la saison, la situation
de la region, & la disposition du
temps, & tout ce qui a precedé,
& en general tous les accidens
qui affligent l'hōme plethorique.

p.ij.

DE LA CONSERVATION

Car la saignée n'est pas esgalle-
ment conuenables à tous pletho-
riques. Elle est toutefois fort loua-
ble quand il y a abondance de
sang melancolique, & aussi quand
il y a abondance de sang coleri-
que, comme aux fieures cōtinues
& ardantes. Aliabbas & autres
louent semblablement la saignée
en l'abondance de sang flegmati-
que, comme en toute paralysie.
Galien commande aussi que l'on
tire du sang à ceux qui tombent
facilement au mal caduque, ou en
apoplexie. Lui mesme quand il y
a abondance de cruditez, apres a-
uoir tiré vn peu de sang il leur fait
prendre iuilllets pour attenuer &
digerer les humeurs, puis alterna-
tiuement vne fois ou deux il re-
tourne à la saignée, & aux dige-
stifs. Mais faut noter qu'apres la
saignée, il est grandement dom-

mageable de faire abstinence ou diete. Parquoy en cecy plusieurs faillent bien lourdement, comme ces empiriques & refondeurs, lesquels quand ils veulent guerir de la grosse verolle, ils tirent du sang en grand' quantité, puis les purgent avec medicaments violents, & finalement apres tout ce, leur font faire diete fort estroite avec decoction de guaiat, ou de la racine d'apios.

Assauoir-mon si la plethore donne indication de la saignée?

La vraye indication d'une maladie est prinse de la cause, principalement quand la cure est compliquée. Parquoy la plethore donne indication de la saignée quand elle est cause de la maladie. D'auantage la plethore est curée par saignée, & toute cure est faite par indication. Ioint que toute
p.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Les indications de
phlebotomie.*

phlebotomie est instituée pour l'une de deux causes, assavoir ou pour l'abondance du sang, ou pour la vehemence de la maladie. Finalement Galien se mocquoit des medecins qui ne prenoient aucune indication pour euacuer de la plethore. Luy mesme reprend Menodotus, non pour auoir dit q la plethore donne indication de la saignée (cōme pense Puteanus) ains plus tost pour ne vouloir conceder ny admettre la saignée sinon seulement quand la plethore se trouuoit avec grand amas d'accidents, ou avec plusieurs signes cōcurrents de repletion : veu que la saignée se treuve souuēt bonne & salubre non seulement quand il n'y a point de telz accidents, ou signes de repletion : mais aussi és dispositions contraires: cōme à vn flux de sang, on saigne pour faire

reuulsion, & tirer en la partie opposite. On tire en outre du sang pour la grandeur & vehemence de la maladie. Et c'est le premier & le plus propre scope qu'on doit cōsiderer en toute saignée: lequel scope est cōfirmé & augmenté par le susdit amas d'accidents, démontrās l'vne & l'autre plenitude. La vertu aussi donne mesme indication, moyennant toutefois qu'elle n'empesche ny contrarie point au premier scope. Et alors elle sera le second scope que deuons considerer en toute phlebotomie.

L'indisposition nommée du grec caco-chymie (laquelle a esté cy dessus declarée) doit estre corrigée non par saignée, ains plus tost par purgation appropriée à l'humeur redondante. Si l'humeur est „ peccante en qualité (dit Galien) il „ la faut euacuer par purgatiō. Car „
p.iiij.

*De la cure
de caco-
chymie.*

DE LA CONSERVATION

purgation n'est autre chose que euacuation des humeurs qui par leur mauuaise qualité molestent nature. Et combié qu'aucunefois la purgatiõ supplie à l'office de la saignée, comme en ceux qui pour raison de leur bas aage, ou pour auoir les vertus debiles ne peuuēt endurer la saignée, lesquelz selon Galien il faut purger mediocrement : si est-ce toutefois que le contraire n'a point de lieu. C'est à dire que methodiquemēt la saignée ne peut supplier à l'office de la purge. Car par la saignée toutes humeurs bonnes & mauuaises sont euacuées. Mais il est ainsi que d'euacuer les bonnes humeurs, & non pas celles qui aggrauent nature, cela est de nul proufit, & de grand ennuy. Parquoy pouuons conclure que la saignée est mal conuenable aux cacochy-

mes, sinon quand telle indisposition est coniointe avec la repletion que nous auõs nommée plethore. Et nonobstant ce, encores faut il noter, que toute cacochymie coniointe avec abondance de sang, ne requiert la saignée. Car pendant que les humeurs chaudes, acres, & subtiles sont meslées dedens les veines avec le sang, leur malignité demeure cachée, estant vaincue & bridée par la bonté du sang.

Les anciens vsoient de médicaments violents & malings, quand ils vouloient curer ceste malignité d'humeurs que nous appellons cacochymie, aux personnes sains: comme pour curer la cacochymie bilieuse, ils vsoient de scammonée: pour la flegmatique, ils vsoient de coloquinte: & de l'hellebore, pour la melancolique. Et

DE LA CONSERVATION

ſuiuant ceste maniere de faire,
Carneades voulant eſcrire contre
les arreſts & canons de Zeno, ſe
purgea premierement avec elle-
bore blanc, de peur que des hu-
meurs corrompues en l'eſtomac,
ne s'eſleuaſſent au cerueau (qui
eſt le domicile & ſiege de la rai-
ſon, & iugement) des vapeurs qui
troublaſſent la vigueur de l'eſprit.
Mais il vaudroit beaucoup mieux
s'abſtenir de telz medicamēts, qui
ſont malings de toute leur ſub-
ſtance, & enuieillifſent le corps
(comme apres Meſué a doctemēt
eſcrit en pluſieurs paſſages de ſes
œuvres Meſſire Symphoriē Chā-
pier medecin tref-docte, & grand
hystorien) ſinon qu'il en fuſt au-
cunefois neceſſité aux grādes ma-
ladies : encores alors les faudroit
il diligemment corriger. Et non-
obſtant tout celà, ſe faut bien gar-

der d'en vser temerairement, mais avec grand' crainte , & grand' prudence. Et quant à moy ie ne saurois trouuer bon d'vser de telz medicaments ainsi mistionnez avec nostre aliment , comme est le vin de l'ellebore duquel fait mention Dioscoride, & autres qui ont escrit de l'agriculture. Car ou ils corrompent & infectent par leur qualité veneneuse les viandes qui sont en l'estomac , ou bien ils les poussent hors avant qu'elles soient digestes. Dont ie ne puis assez esmerveiller comme Aëce ose enseigner la maniere de faire telles mellanges , de ces medicaments avec la viande : comme la scammonnée avec les viandes solides , & non pas avec les liquides : & l'expression de l'ellebore , avec les aliments liquides comme sont bouillons , & non

DE LA CONSERVATION

pas avec les solides. Et de toutes ces mistions il vse aux purgations de toutes personnes, meisme des ieunes, & des vieils. Et combiem qu'en la curation des maladies, il soit aucunesfois fort bon de mesler des medicaments avec la viande du patient, suiuant la sentence d'Hippocras : toutefois à mon aduis, cela n'est fort conuenable aux sains, sinon que ce soit quelque petite meslange des choses remollissans le ventre. Galien aussi loue les aliments medicamenteux, comme les meilleurs & plus salubres.

*Les medicaments
simples
qui purgēt
la coere.*

Entre les medicaments simples qui purgent benignement la colere sont, la casse, la manne, les sebestes, les tamarindes, les myrabolans citrins, la rheubarbe, les suc des roses, de fumeterre, & de violetes, le laiēt clair autrement petit

laict, & les muscillages de la semēce de psyllium , autrement nommée l'herbe à puces.

Les composez purgeans la mesme humeur sont le diammāna de Mesué , le diaprunis simple sans scammonée selon la descriptiō de Nicolas. Le diacassia , le syrop de cicorée avec rheubarbe , le syrop rosat laxatif , le syrop de myrabolans citrins, la confection de psyllion laquelle est composée en la maniere que sensuit. Prenez confiserie de violes trois onces, muscillages de semence de psyllion vne once, mouelle de casse recentemēt extraite vne once : meslez le tout ensemble.

*Les cōposi-
tiōs pur-
geans la
colere.*

Les simples purgeans l'humeur melancolique sont l'houblon , la fumeterre , le capilli veneris , la bourrage, la buglose , la foulcie, la feuille & racine de polypode , le

*Les sim-
ples pur-
geans l'hu-
meur me-
lancolique.*

DE LA CONSERVATION

*Les cõpo-
sitions.*

sené de leuant, l'epithime. Les cõ-
posez, sont le grand syrop de fu-
meterre, la decoction d'epithime,
le diasebesten non diacrédié, le
diacatholicon, le diasené, nostre
syrop de filicula, la poudre de se-
né préparée.

*Les sim-
ples pur-
geans le
flegme.*

Les simples purgeans le flegme,
sont la terebinthine, le saffran sau-
uage, autrement nommé cartha-
mum, l'agaric, le turbith, l'escorce
de la racine des cocombres sauua-
ges, les myrabolans cepules.

*Les com-
posez pur-
geans le
flegme.*

Les medicaments composez à
ce mesme sont, le miel rosat selon
la description d'Aëce, nostre sy-
rop d'agaric, le syrop du turbith
de Rasis, la poudre de turbith se-
lon Auicenne. Ou en ceste manie-
re, Prenez cinq dragmes de se-
mence de carthami fort pistées, &
les detrempez en vn bouillon de
chappon, ou en ptisane, & le cou-

lez , puis le faites boire à cœur iun. Autrement: Prenez vne once de mouelle de semence de carthami , & la pistez avec amandes, anis & figues , & prenez cela en pilules ou en bolus. A ce mesme sont bonnes les pilules d'Assaieret avec agaric , ou biē pilules de mastic, ou de hierre avec agaric, & les alefaugines.

Les medicaments qui purgent les eaus & humeurs sereuses, comme aux hydropiques, sont le syrop rosat de neuf infusiōs, le syrop de fleurs de peschier pris avec decoction de raisins & d'une herbe nommée des Latins brassica marina. Le syrop fait du ius des feuilles de sus, & hyebles.

Les medicaments qui clarifient le sang, sont la decoction de capili veneris, la decoction de fume-terre, le ius des pourreaux à grosse

*Les medicaments
qui purgēt
les eaus.*

*Les medicaments
purgeans
le sang.*

DE LA CONSERVATION
teste, & la mercuriale qu'aucuns
nomment vignolaine.

Les simples mouuans & laschās
le ventre, sont l'aloë, & ladite
mercuriale.

De l'exercice & oisiveté, & de leurs
différences: là ou seront expliquées
les especes, & l'usage des frictions,
aussi le regime de ceux qui font
voyages, soit par mer, ou par terre.
Pareillement des deux différences
de lassitudes. CHAP. V.

De l'exer
cice.



TOUS mouuements
ne sont pas exerci-
ce, mais seulement
le mouuement vo-
lontaire qui est vn
peu vehement. Et
la fin & termination de la vehe-
mence est le changemēt d'alaine:
de maniere que Galien tient ceux
là en

là en nombre des oisifs lesquels pour tout exercice ont seulement en vſage des liets branlans, & le promener. Les differences d'exercice ſont prinſes du mouuement, de la cauſe efficiente, & du lieu ou ſe fait l'exercice. L'exercice prins du mouuement eſt ſoudain ou tardif, robuste ou debile: vehement ou leger. D'auantage le mouuement d'iceluy eſt continuel, ou interrôpu & ſyncopé. S'il eſt continuel, ou il eſt egal, c'eſt adire vni & bien proportionné, ou inegal. S'il eſt ſyncopé, ou celà ſe fait par certaine meſure & ordre decent, ou bien ſans aucun ordre. L'egal n'eſt ainſi appellé pour dire qu'en iceluy toutes les parties ſe mouuent egalelement, ou qu'elles ceſſent toutes enſemble: mais par ce qu'aucunes parties viennent à ſe mounoir les vnes apres les autres

*Diuiſion
d'exercice.*

DE LA CONSERVATION

par grand' equalité, iustice, & de-
cente proportion . Et semblable-
ment cessent leurs mouuements
les vnes apres les autres , en for-
te & maniere que les mouuantes
ne se lassent par trop, & celles qui
cessent, ne soient totalement oi-
seuses . Parquoy Galien en son
liuret qu'il a fait du ieu de la pau-
me , blasme tous exercices qui
mouuent le corps inegalement,
& sans proportion . Les differen-
ces de l'exercice sont prinſes de
leur cause efficiēte , pourtāt que
les mouuements procedent ou de
tout le corps, ou des parties, ou de
quelque cause externe. Des mou-
uemēts procedās de tout le corps
sont , comme les combats qui se
font entre ceux qui sont armez, la
luitte qui se fait à outrance, le cō-
bat que faisoient les anciēs à coups
de poing avec gros gāds doubles,

& generalemēt tous mouuemēts
qui se font au ieu d'espée, au ieu
de la balle, du ballon, de la pau-
me à vent, & de toutes autres.
Tous ieux d'escrime, ont mouue-
ments propres aux bras & mains:
aussi ont les luittes qui se faisoient
anciennement de l'extremité des
mains, & du bout des doigts,
sans s'empoigner, ny acrocher.
Semblablement se lassent les bras
& mains à getter le pallet, ou à
porter cōtrepoix aux mains, com-
me boules de plomb que portoiēt
les anciens pour mieux sauter. Pa-
reillement celuy qui se courbe, &
se redresse continuellement, s'ex-
erce fort le rable, & toute l'espi-
ne du dos. Item, la poitrine &
les poulmons sont exercez par for-
tes respirations, & grands crie-
ments. Le marcher, le courir, &
la danse exercent fort les iambes.

q.ij.

DE LA CONSERVATION

Des différences de danse.

La danse exprime par gestes & certaines mesures ce que lon chante: & d'icelle anciennement on faisoit trois differences ou especes. L'une estoit tranquille, laquelle se faisoit avec vn mouvement honneste, bien posé, & de bonne mesure. L'autre estoit à la rustique, assez ridicule & de mauuaise grace, & d'icelle on vsoit aux comedies: & la tierce estoit militaire; de laquelle on vsoit aux tragœdies. Tous mouvements volontaires faits avec vehemence & vifesse, sont propres aux nerfs, & aux muscles, combien qu'ils exercent aussi par accident les arteres, avec lesquelles les os, les veines, la chair, les ligaments, & les autres parties se mouuent ensemble. Les mouvements de cause externe sont, comme de se faire porter à cheual, en chariots, en

littieres, en batteaux & nauires,
& toute autre maniere que ce soit.
Les differences d'exercice prinſes
du lieu & place ou il ſe fait, ſont,
comme de ſ'exercer ſous vn cou-
uert, ou à deſcouuert, ou bien
moitié l'vn, moitié l'autre: Item
ſ'exercer en lieu chaud, ou froid,
ou temperé: en lieu ſec, ou humi-
de, ou moyen entre les deux.

Outreplus tout mouuement
eſt calefactif, c'eſt adire qu'on ac-
quier chaleur par mouuement
quel qu'il ſoit. Et premierement
qu'ainſi ſoit le mouuement local
(qui eſt d'vn lieu en autre) eſt ca-
lefactif, ou par ce qu'il amaine la
choſe eſchauffante, cōme le mou-
uemēt du ciel, q̄ amaine les aſtres
& planettes ſur noſtre hemiſphe-
re, qui ont vertu de nous eſchauf-
fer: ou par attrition & cōfrication
d'vne partie à l'autre: ou par di-
q.iiij.

*Tout mou-
uement
eſt cale-
factif.*

DE LA CONSERVATION

uision soudainement faite. L'exercice & trauail eschauffe en ces dernieres manieres, non toutefois de soy, comme aucuns doctes ont estimé: il refrigerer aussi & desfeiche' par accident, quand il vient à resoudre & dissiper l'humidité & chaleur naturelle par sa violence & excès. L'exercice apporte trois singulieres commoditez à nostre corps. Car premierement par celle attrition & frottement d'une partie contre l'autre, il rend les membres plus durs, plus forts & robustes: il augmente la chaleur naturelle, & esueille avec grād' emotiō tous les esprits. Par la durezza & force des mēbres, ils en sont plus patiens au labeur & trauail, & en font mieux leur office. De l'augmētatiō de la chaleur naturelle, il s'ensuit meilleure & plus forte attraction de l'aliment

*Les commoditez
d'exercice.*

necessaire à la partie, meilleure digestion, & par consequent, meilleure nourriture, avec vne fusion, ou relaxation de chacune partie: au moyen de laquelle les parties solides se remolissent, l'humour grosse s'attenuë, & les pores se rarefient d'auantage, & se font plus laxés & ouuerts. Et par la forte & subite esmotion des esprits, lesdits pores & autres conduits sont necessairement purgez, & par iceux les excremēts expulsez, & le tout sans colliquation, ny dissolution de la partie charneuse, & sans attenuation des parties solides: lesquelles incommoditez succedēt volontiers à la diete, & aux medecines laxatiues. Parquoy s'il est de besoing de colliger les differences de l'exercice par ses cōmoditez, vous en trouuez deux principales: l'vne qui fert
q.iiij.

DE LA CONSERVATION

*De l'exer-
cice violēs.*

d'amoindrir & diminuer les ex-
crements, & l'autre à la bonne ha-
bitude & disposition du corps.
L'exercice violent & subit amoin-
drift & diminue le corps: car le
mouuement subit augmentāt par
trop la chaleur naturelle, vient à
fondre & extenuer le corps. L'ex-
ercice lent & tardif, rend le corps
gros & espais. Le frequent, le des-
seiche. Le mediocre, l'égraisse. Le
fort, rend les nerfs & les muscles
plus robustes. L'exercice subit,
fort, & fascheux, desseiche & a-
maigrift. L'exercice debile, lent,
& leger augmente la substance
carneuse, & rarefie le cuir. L'ex-
ercice inefgal, trauaille & lasse
fort, & pour ceste raison le cou-
rir est insalubre. Et le promener
doucelement en plaine n'est guere
pl⁹ proufitable. Il seroit beaucoup
meilleur & plus proufitable de

mōter & descēdre, par ce qu'ainsi il meust le corps en plus de diuersitez: sinon que la montée fut fort petite. Sur ce propos demandant Aristote en ses problemes, d'ou procede que communemēt nous nous lassons plustost de courir en lieu plain & esgal, qu'en lieu inegal & bossu: pour raison de ce, il respond qu'il y a moins de peine, & moins de trauail quand on ne se mouue assiduelement d'une facon. Car entre deux mouuemēts contraires suruiēt quelque repos qui soulage la personne. Plato reuoye les gens de grand' estude qui vaquent diligemment à chercher les arts & bonnes disciplines, à l'exercice qui se fait aux lieux publics: duquel il fait deux especes, à sauoir les danſes & la luitte, par ce que l'un & l'autre attire le sang & les esprits à l

DE LA CONSERVATION
superficie du corps, lesquels par
l'estude & trauail d'esprit s'estoiēt
retirez au centre & profond.

Des dāses. Les danſes ſont vtils, car ou-
tre ce qu'elles delectent l'esprit,
elles rendent auſſi le corps agile,
diſpos, & plus robuste, & (com-
me dit Lucian) augmentent les
forces. Plato en ſon Timée de-
fend de n'exercer l'esprit ſans le
corps, ny le corps ſans l'esprit. Et
de fait Galien ſuiuant ceſte opi-
nion dit ce labeur eſtre tres-vtile,
qui non ſeulement exerce le corps,
mais qui peult auſſi par meſme
moyen delecter & reſiouir l'es-
prit, principalement ſi c'eſt exer-
cice qui puiſſe mouuoir egalle-
ment tout le corps, & qui ſe puiſſe
auſſi eſleuer en ſupreme vehе-
mence, & ſ'abaiffer en trespetit
mouuement, ce qui ſe trouue au
ieu de la petite paume: car en ce-

Iuy vous pouuez faire trauail de telle force & violence cōme voudrez: & au contraire tant lentement comme il vous plaira. En cest ordre on peult mettre la chafse, la volerie, & la danse aussi, laquelle a esté estimée des anciens non seulement tresvtile, mais aussi treshonneſte. De maniere que ſelō Philoſtratus, Hiarchus, & Brachmanæ, qui eſtoient eſtimez des plus ſages, les Indes auoient de couſtume de ſaluer le Soleil en dāſant. Ne liſons nous pas ainſi au ſecōd liure des Rois, cōment le bō Prophete royal Daud a danſé & ſauté en l'hōneur du grand Dieu viuant. Mais l'exercice de la luite *De luite.* n'eſt pas ſi conuenable, ny ſi decēt: en celuy la chair aquiert chaleur, durté, & accroiſſement par attrition & frottement d'vne partie contre l'autre. Et ceux qui tra-

DE LA CONSERVATION

uailent à luitter, dit Galien, de-
uiennent gros & membrus, de
maniere que plusieurs à grād' pei-
ne peuuēt respirer: dont on pour-
roit estimer l'habitude des cham-
pions & luiteurs estre bonne. Le
cheuaucher est vn mouuement
composé de cause interne & ex-
terne: auquel non seulement la
veuë, & le col, mais aussi l'espine
du dos, les cuisses & iambes tra-
uailent: & entierement tout le
corps & entrailles sont agitées.
Le cheuaucher trop viste comme
font postes & autres coureurs, est
fort nuisible à la veuë. Le cheua-
cher continuellement nuit aux
iointures, & aux pieds, & si rend
l'homme inepte aux actes de ma-
riage. Mais le cheuaucher doux
& iuauc, rend l'homme exempt
de tous ces maux. Aëce dit que
cestui exercice par sus tous autres

*du cheua-
cher.*

cōforte l'esprit, nettoyant les sens,
& les rendant plus acres & vigou
reux que nul autre. Et dit d'avan
tage que se faire porter en vne li
tiere ou en chariot, trouble plus
les humeurs, que ne fait l'aller à
cheual: aussi fait bien de se faire
porter sus le col, mais toutefois
moins beaucoup, si celui que lon
porte est tourné sans deuant der
riere. C'est à dire qu'il aye la face
tournée au contraire de son che
min. L'an de grace 1544, nous dô
nâmes le cōseil de faire ainsi por
ter depuis le chasteau de Fontai
nebelleau, iusques au bois de Vin
ceyne, monsieur le Duc de Bretai
gne lors aagé de six mois ou enui
ron, dormant en son berceau qui
estoit au giron de sa nourrice. La *De la na-*
nauigation par son mouuement *uigation.*
vacillant, trouble & esmeut le
corps, & ce neantmoins elle est v-

DE LA CONSERVATION

tile aux sains, tant par ce qu'elle les purge par vomissements, comme par ce qu'elle donne plusieurs grandes passions d'esprit, assauoir de crainte, & d'espoir, d'angoisse & de ioye: lesquelles passios meslées ensemble peuuent deschasser hors le corps toute maladie inuenterée, aumoins selon l'opinion d'Aëce. Et (comme dit Plin à ce propos) on ne quiert pas d'aller en Egypte, pour le bien ou plaisir que lon y puisse trouuer, ains pour raison de la nauigation.

Assauoir-mon s'il est bon d'exercer les parties debiles?

Galien defend l'exercice des parties debiles seulement aux vieilles gens: mais d'autant qu'une personne est plus esloigné de la vieillesse: il doit d'autant plus exercer la partie debile. L'exercice fait à l'air hors du couuert, est pl^r prou-

fitable que celuy qui est fait sous le couuert: &, pour dire en general, nostre corps est disposé selō le temperamēt & propriété du lieu auquel nous nous exerçons, au moins si sa qualité est si vehemēte qu'il la puisse imprimer audit corps, & le muer en sa complexion. L'exercice fait en lieux aspres, durs, & resistens, lasse les muscles, & nerfs. Et celuy qui se fait en lieux mols & obeissans, trauaille les iointures: & celuy qui se fait en petits coustaux, lasse le rable, & les reins. Celuy qui se fait en petites valées, lasse les cuisses avec douleur. Le temps propre à faire exercice & le plus commode, est quand la digestion est parfaite en l'estomac, & aux veines, & cela se doit congnoistre à l'vrine. Et qui cōque fera son exercice pl^o tost ou plus tard, il se réplira de cruditez,

*Du temps
qu'il se
faut exer-
cer.*

DE LA CONSERVATION
ou il augmentera l'humeur cole-
rique. L'exercice doit preceder la
refection, à fin que par ce labeur
le corps se purge d'une infinité
d'excrements: car tant plus tu
nourriras le corps qui n'est pur ny
net, & plus tu l'offenserás: ioint
que tout mouuement est perni-
cieux apres la refection, à cause
que par le trauail, la viande sort
de l'estomac auant qu'elle soit di-
gerée, dont se fait grand amas de
cruditez dedās les veines, dequoy
procedent toutes sortes de mala-
dies. Il fait aussi pesanteur au foye
ou tension, ou bien tous les deux:
& si réplist le cerueau de vapeurs.

*Le moyen
de s'exer-
cer.*

Le moyen d'vser de tous ces ex-
ercices est en ceste maniere. Le
matin apres auoir suffisāmet dor-
mi, il se faut leuer, & puis se pro-
mener doucemēt, à fin que les ex-
cremēts de la premiere digestion
tom-

tombent aux intestins, & ceux de la seconde tombent en la vefcie. Et apres auoir expulsé telz excrements, & craché en touffant tout ce qui peut estre au gosier, & en la poitrine : il fera fort proufita- ble de se lauer les mains, la face, les yeux, & les déts avec eau fraif- che, & de se pigner longuement, frottant le chef avec vn couure- chef ou frotter bien fec, aux fins de faire exhaller & dissiper les vapeurs.

En apres il faut vfer d'une frica- *De fri-*
tion preparatoire, & incontinent *cation pre-*
apres s'exercer, mais lentement au *paratoire.*
commencement. Car le mouue-
ment naturel des animaux n'est
pas vniforme, ains au commence-
mēt plus lent, au milieu plus fort,
& sur la fin plus languide. Or il
faut trauailler iusques à ce que le
corps commence de senfler, & que

DE LA CONSERVATION

la couleur apparaisse vermeille:
aussi que le mouuement se fait
promptement, dextrement & es-
gallement: & qu'il apparaisse vne
sueur meslée avec vapeur chaude.
Incontinent que telz signes, ou
l'un d'iceux seront apparens, il
conuiendra mettre fin à l'exercice,
& soudainement se faire frotter,
& seicher. Car cela est la fin, & der-
niere partie de tout exercice bien
& dextrement prins: laquelle fri-
cation non seulement preserue le
corps de toute lassitude qui pour-
roit aduenir, mais purge & net-
toye le residu des excrements. Et
pour certain on voit souuent cou-
ler la sueur par dehors, à ceux qui
s'exercēt: & par dedés vers le ven-
tre coulēt plusieurs autres excre-
ments qui ressemblēt à gresse fon-
due. Dont Galie veut inferer que
plusieurs excrements restent de-

dens nostre corps, lesquelz veulēt estre euacuez. Et pour ceste cause il commande telz frottements à la fin de l'exercice, & le bain aussi, par ce qu'il vient à remollir & relaxer la durté & tension qui pourroit estre en la chair: & attrait les excrements putrides du cētre & profond du corps à la superficie, si aucun en y a. Mais en cestuy nostre temps chacun festime par trop occupé pour vaquer & satisfaire à tant d'affaires. Parquoy feu de bonne memoire Messire Sebastien de Monteux Medecin & Philosophe excellent mon pere, lequel a vescu apres cent ans ne se faisoit iamais frotter, sinon estant surprins de lassitude.

On donne au commencement de l'exercice vne fricatiō que l'on appelle preparatoire, pour remollir & radoucir les parties solides,

Les cōmoditez de la frication preparatoire.

r.ij.

DE LA CONSERVATION

*Comment
il faut
admini-
strer la fri-
catiō pre-
paratoire.*

pour resoudre les humeurs & re-
laxer les pores : laquelle frication
doit estre administrée en la ma-
niere que s'ensuit: Premièrement
avec vn linge environné autour
de vostre main vous frotterez tout
le corps, iusques à ce qu'il vienne
à s'eschauffer : puis soudainement
apres vous le frotterez doucemēt
avec les paumes de la main nues,
& oingtes d'huile, iusques à ce
qu'il soit abondamment eschauf-
fé, & ce toutefois avec peu de
tournoyements, & legers : car la
petite frication est moyēne entre
la molle & la dure. Mais la frica-
tion qui se fait à la fin de l'exerci-
ce, (laquelle pourrions appeller a-
uec les Grecs apotherapique) doit
estre pl⁹ soudaine avec tournoye-
ments doux & mollets, & abon-
dance d'huile aux fins de relaxer
les tensions, & de remollir les las-

situdes, & de faire euaporer les
sordicies & vilannies qui sont en-
cores és pores.

Quant aux autres especes de fri-
cations, faut entendre que la fri-
cation dure, lie, assemble & espaif-
fist le corps : la molle le lasche &
resoud: le beaucoup froter l'exte-
nue & amoindrist : le peu froter
fait le contraire: la frication moyē-
ne entre beaucoup & peu, a vertu
d'accroistre & augmēter la chair,
Dont il est apparent, de combien
la frication est vallable à resoudre
& restraindre . C'est à dire à en-
durcir, remplir & diminuer. Et
pource Aegineta dōne conseil de
froter fort & durement les par-
ties fort resolues & lasches: & de
froter mollement les parties da-
res & restraints. Et si le corps tiēt
le moyen entre dur & mol, il ne le
faut froter, ny durement, ny

r.iiij.

DE LA CONSERVATION

mollemēt. La frication faite avec huile doux, & encores plus la seiche oste les lassitudes, & remollist le corps, & bouchant les pores enferme la substance qui doit sortir de nous, sans resoudre ny desseicher. Item la frication faite avec huile est egale, & la seiche est inegale. La frication faite avec huile & eau meslée ensemble, est profitable aux corps secs & crasseux. Car à raison de l'huile, l'eau est adherante plus longuement, & si remollit & empesche que la chaleur ne s'augmente fort. Il semble aduis que Hippocras veuille donner à entendre en quelque passage qu'il soit totalement aliené de raison, & de l'autorité d'un medecin, de se condescendre & humilier iusques frotter luy mesme les gens. Et pource dit Aurelian. Le malade (dit il) doit estre releué par

la diligence des frotteurs. Laquelle chose semble estre dite contre aucuns medecins , lesquelz n'ont point de honte de faire l'office d'un maistre d'exercice, d'un frotteur , d'un engraisseur , ou d'un maquignon , moyennant qu'ils ayent argët & grands proufits. Finalement quand le corps cōmencera à se laisser de l'exercice , ou qu'il commencera à se resoudre plus que de raison, alors il faut cesser: & tost apres conuiendra manger & boire: & apres la refection, faudra derechef se reposer iusques à ce que la digestion soit faite en l'estomac & au foye. Car tel repos est moderé, & salubre. Mais tout autre repos est immoderé, & sans raison ny mesure: & n'y a plus grand' peste en la santé qu'iceluy, aumoins selon Galien. Car tout ainsi que la flāme est estainte par

*De la fin
de l'exer-
cice.*

r.iiij.

DE LA CONSERVATION

*L'exerci-
ce est ne-
cessaire à
la santé.*

la fumiere : aussi est la chaleur naturelle par oisiveté. Et si l'exercice ou travail est delaislé, les excréments fuligineux croistront en plus grand' quantité que la chaleur naturelle, en maniere qu'ils viendront à l'esteindre & suffoquer. Et par-ainsi ce n'est de merueille si la vie sedentaire rend le ventre gras & gros, pour le grand amas de cruditez qui se fait : & rend le reste du corps gresle & extenué. Mais au contraire les mouvements, exercices, & frications (par lesquelz la chaleur naturelle est excitée, & plus gaye, & plus forte) amoindrissent le ventre, & engrossissent toutes les autres parties du corps. Par-ainsi le travail est proufitable à la substance charnelle, & aux iointures. Et par raison quasi semblable, la ratelle appetisse & decroist à ceux qui ont

le corps gros & florissant: mais au contraire elle croist & engrossist à ceux qui amaigrissent: dont il semble que Traian a bien & proprement comparé la ratelle à vne fischelle ou panier. D'auantage la vie sedentaire remplist & engraisse ceux qui sont de complexion fort chaude: & au contraire elle amaigrist & extenue ceux qui sont de complexion froide: & qui sont plains d'excrements & cruditez, par ce que telles personnes ont besoing de forte chaleur augmentée par exercice, pour digerer la viande, & consommer les excrements.

Les viateurs faisans voyages doivent fuir en Esté les grands chaleurs, tant que faire se pourra, & marcher lentement à l'aise s'appuyans d'un baston (s'ils sont de pied) qui est le tiers pied des vieill-

Des viateurs & peregrins.

DE LA CONSERVATION

lards selon Hesiodé. Or ils eueront les ardeurs d'Esté, s'ils couureront leurs corps d'une robbe d'Esté en maniere que le Soleil ne les puisse toucher: & s'ils couureront leur chef de quelque chose legere, ou bien faisant chapeaux de feuilles de myrthe, ou de vigne, ou d'une herbe qu'on nomme en France herbe des Innocens, autrement polygone. Item une rouelle de courdres appliquée & portée au front, rafraichist fort contre ces grandes ardeurs. Aussi fait, selon Plin, de porter en chacune oreille une plâte de pouliot. Le meilleur est de se mettre en chemin à cœur ieun. Et s'il ne se peut ainsi faire sans se discommoder, il faudra peu manger: de peur que l'estomac estant eschauffé par le trauail, soit de pied, ou de cheual, ne vienne à tirer, & cōsommer

l'humidité des membres : chose qu'on doit fuir tant qu'il est possible. Quand ce viendra au logis il fera expedient de se faire oindre la poitrine, & l'espine du dos avec huile violat, ou rofat, ou bien de nenuphar. La viande d'Esté doit estre plus tost humide, que solide ny seiche : & de bonne digestion, & prinse en petite quantité. Item en Esté faut boire modérément, & faut se reposer quelque temps apres disner auāt que se remettre en chemin. Contre la soif en che- *Cōtre l'al-*
teration.
min, il est bon de boire souuēt en vne bouteille à petit pertuis, vn bien peu chacune fois, de quelque petit vin blanc, ou claret: ou bien de se rafraichir la bouche avec vn peu d'oxycrat. Aussi de tenir en la bouche vn peu de quelque bōne reguelisse qui ne soit point amere: ou du crystal: ou vne pierre

DE LA CONSERVATION

de coq. Pareillemēt quelque prune, ou serise seiche, ou bien vne des petites formules que s'ensuiuent, sous la langue. Prenez semēce de pourchailles & citrons pilées, de chacune vne once, gomme de tragachant deux onces, le tout incorporé ensemble ferez des petites formules avec muscillages de semence de coings, & le blanc d'un œuf. Autrement. Prenez cōserue d'ozeille trois onces, conserue de violes vne once, ius de reguelisse tout pur, le poix d'une dragme, sucre candi vne once, de tout cecy ensemble ferez composition, de laquelle tiendrez vn petit morceau en vostre bouche.

Mais si ledit viateur est ià saisi & surprins de l'ardeur du Soleil, il est expediēt de le coucher en lieu frais qui soit exposé aux vents: & de luy arrouser souuent la face, les

maines, & les iambes avec eau froide. Et encores qu'il aye grād' soif, si se faut il bien garder de luy donner si tost à boire eau froide, ains seulement avec icelle se lauera souvent la bouche, se gargarisant, toutesfois en pourra tousiours aualler quelque peu par interualles. Ainsi faut refrener la soif. Car l'eau froide est trespernicieuse à celuy qui sue de trauail, dont disoit Dioscoride, que boire largement d'eau froide, ou de vin pur, apres le baĩ, ou apres auoir bien couru, ou bien apres quelque autre exercice violent, donne des suffocatiōs & douleurs grandes: mais la saignée, ou la purge preseruent de telz perils imminents.

En Yuer auant que se mettre en chemin pour voyager soit à pied ou à cheual, il sera bon & tresutile de se purger. Autrement suruien-

DE LA CONSERVATION

*Regime
pour ceux
qui voya-
gent en
Yuer.*

dront vlceres ou autres grands
maux, & espouuentables. Secon-
dement faut preuenir au froid, en
s'armant contre, auant qu'il vien-
ne, non seulement se couurant de
bonnes robbes, ou se frottant a-
uec huiles à ce conuenables, com-
me sont huiles de nard, d'iris, de
cost avec poyure, pied d'Alexan-
dre, ou castoreum. Mais aussy fiant
de viandes d'Yuer, & beuuât bien
peu. Et ia sache que selon la do-
ctrine d'Hippocras l'exercice doi-
ue tousiours preceder le past. Tou-
tefois selon l'Almansor & Auicē-
ne, celui qui voyage en temps de
froidures, doit bien repaistre auāt
que se mettre en chemin. Et croy
qu'ils se fondent par ce que le
froid touche & penetre mieux les
personnes auant manger, que e-
stans saouls. Et l'ardeur au cōtrai-
re tourmente, & ard d'auātage les

saouls & plains que les autres. Ioint qu'il est commun au vulgaire de desieuner contre le mauuais air : ce que font rustiques & paisans avec du pain & des aux, ou du beurre. Et ceux des villes qui sont ciuils & delicats, avec vne rotie de pain trépée en bon vin, ou maluoisie, ou en hippocras. Parquoy suiuant l'opinion de ceux qui ont escrit de l'art militaire, les soldats & gēs de guerre en Yuer doiuent repaistre le matin auant que se presenter en bataille, à cause que la viande est vn souuerain remede contre le froid.

Celuy qui est desia atteint & surpris des incōmoditez du froid, *Remede pour celuy qui est atteint du froid.* se doit coucher en lieu chaud & se faire oindre des huiles susdits. Puis commenceant vn peu à se chauffer, il luy faut fomentier la face, les pieds & mains avec eau

DE LA CONSERVATION

chaude : & luy mettre en la bouche vn peu de noix muscade , ou de gingembre tout seul : ou bien avec vn peu de bon vin. D'approcher le feu sinon que ce soit peu à peu , endōmage merueilleusemēt
» ceux qui sont engelez. Car, comme dit Galien, si ceux qui par vehemente & extreme froid , sont
» engelez approchent soudainemēt du feu : ils receuront douleur indicible. Et plusieurs d'iceux monstrans ou approchans leurs mains du feu reçoient douleur extreme enuiron la racine des ongles : pourautant que le nerf veine , & artere, s'estendent iusques là. Galien n'a point donné raison de celle douleur, mais toutefois Portius dit qu'il ny en a point d'autre que le froid mesme , lequel comme contraire à la chaleur s'efforceant contre , est soudainement poussé
& chassé

& chassé au dedens: dont de telle subite indisposition, les parties sont estraintes, de sorte qu'il s'enfuit solution de continuité, & conséquemment douleur. Aristote aussi en ses problemes attribue la cause de telle douleur à la soudaine mutation suivant la doctrine d'Hippocras disant ainsi. Toute soudaine mutatio passant mediocrité, apporte douleur. Item les grandes mutations, dit il, faites en nostre complexion ou habitude, engendrent les maladies. Joint aussi qu'il se treuve qu'aucuns estans morfondus par les grandes froidures s'approchants d'un gros feu, non seulement ont senti grand' douleur, mais aussi sont tombez en syncope: pourautant que les esprits estans attirés au dehors par la chaleur externe, & espars, se sont resouls & dissipés. En Esté il
f

DE LA CONSERVATION

est fort commode de cheuaucher vn cheual, mule, haquenée, ou traquenard: ou biē de se faire porter en chariot branlant à la mode Frāçoise. Et en Yuer de mōtet vn bon trotier, ou d'aller en litiere.

Des nauigatiōs & nauigateurs.

Si ceux qui voyagent par mer viennēt à vomir de crainte qu'ils ont de la marine, ils ne la doiuent regarder. Mais si le vomissement procede du brāssement & vacillation de la nauire, au commencement il ne sera facile, encores moins vtile de l'arrester: car le plus souuent tel vomissement apporte grand proufit. Et apres ce dit vomissement, leur faut donner quelque peu de bonnes viandes, comme sont potages de pure farine de froment, panades, lentilles bouillies avec vn peu de pouliot. Item d'vne perdris, d'vn francolin, chappon, tourd, griue,

Comment il se faut gouverner au vomissement sur la marine.

tourterelle, pigeon, becquefigue, rosties au vin, auellanes rosties, coriandre preparee, ou du codignac. Contre le long & continuel vomissement, on donne viandes fort stiptiques, c'est adire qui reserrent & restraingnent fort, comme sont pommes, poires, coings, oranges, grenades, citrons, lymons, oranges confites, ou leurs syrops. Item le syrop de ribes, le syrop de berberis. Il est bon aussi de solliciter le ventre par suppositoires, & de se faire frotter les extremittez, & de faire ligatures douloureuses sur le ply des coudes ou environ, & sur les genoils. Et sur l'estomac faut appliquer ventouses seiches, & onctions avec choses odorantes & astringentes, comme sont huiles de mastic, de coing, de myrhe meslez avec ambre iaune, auquelz pourrez adiouster musc
s.ij.

DE LA CONSERVATION

*Remedes
contre la
feteur
marine.*

fin, & ambre gris de chacun
deux grains. Contre la puanteur
des nauires on doit odorier pom-
mes, pesches, coings, thym, pou-
liot, mente, baselic, qui sont
toutes choses faciles à trouuer. Itē

*Cōpositiō
excellente
pour vsar
contre tou-
te feteur.*

on doit tenir en la main fleurs
de bonne senteur. Atheneus c'est
fort traueillé à monstrier les rai-
sons comment se peult faire que
les bonnes odeurs nous puissent
donner plaisir. Et quant aux re-
medes plus difficiles & plus ex-
quis, vous auez vn trochisque
fait d'une dragme d'ambre gris,
& de bois d'aloës, trois dragmes,
de musc fin vn scrupule, & de cā-
phre seize grains. Et pour biē fai-
re ceste compositiō faut premie-
rement liquefier l'ambre au feu,
puis y adiouster tout le reste sub-
tilemēt puluerisé, mais faut met-
tre le camphre le dernier de tous.

Ceste composition est la plus excellēte, & la plus exquisite qui soit entre les senteurs, & qui conforte merueilleusement le cœur, & le cerueau.

Si le plongeon, qui est vn oiseau coustumier venir au deuant des nauires à voiles, se vient à submerger au deuant d'une nauire, c'est presage de tempeste future à ladite nauire : mais s'il surpasse ladite nauire, ou s'il viēt à se reposer sur quelque pierre ou rocher, il signifie nauigation heureuse & prospere, aumoins s'il nous plait de croire à ce q̄ dit Hiranus. Mais à present nous tenōs tout augure pour chose incertaine, & vaine.

Le presage du plongeon.

Quand la mer est contraire, & ennuiēse pour cause des balaines qui s'assemblent à grandes troupes pour paier, & auoir generation : le vray remede est d'auoir

Pour de-chasser les balaines.

f.iiij.

DE LA CONSERVATION
du castoreum, & le dissoudre en
eau, puis le getter en la mer:& in-
continent toute l'assemblée se di-
persera, & tirera au fond.

*Munitien
pour vo-
ger.*

Or pour la munitio & victuail-
le particuliere des viateurs, sont
vtils remedes preseruants de faim
& soif, lesquelz prins en petite
quantité peuuent appaiser telz ac-
cidents, & conseruer la vertu. De
ceste nature sont le beurre, forma-
ge de iument, la reguelisse. Item
les pilules faites de graisse de va-
che fondue, desquelles quicōque
en prendra, pourra longuement
endurer la faim. Item qui voudra
dissoudre vne liure de ladite grais-
se avec huile violat, les messāt en-
semble iusques à ce qu'ils ayent la
consistence de miel, cela peut
suffire pour la nourriture de dix
iours. On dit que les Scythes peu-
uent supporter la faim & la soif

douze iours, au moyen de deux herbes: assauoir de la scythique, & de la spartane laquelle tenans en la bouche ils ne sentēt nyfaim, ny soif, tesmoings Pline, & Ruel.

Les aux sont souuerainement bons cōtre les mutations d'eaues. Quand elles sont vicieuses, le remede est de les faire bouillir iusques à la consōmption de la moitié, selon Pline, lequel monstre au sixieme chapitre du trentieme liure de son Histoire naturelle, la maniere d'adoucir l'eau de la mer. Et de fait on treuve tousiours au riuage de la mer eaues douces: aussi aux lieux mediterranes, & ombrageux. Le pouliot est vne herbe laquelle qui la puluerisera, & espādra en l'eau insalubre & vicieuse, celà la corrigera, en maniere qu'elle fera potable, & saine. Itē le corail puluerisé

*Remedes
contre tous
les eaux
vicieuses.*

f.iiij.

DE LA CONSERVATION

corrige l'amertume de l'eau, aussi fait l'orge broyé & lié dedens vn drappeau mis dedans ladite eau. L'herbe nommée passeuelours treppée en eau la rend meilleure, plus saine, & si luy donne couleur de vin: autant en fait la racine d'ozeil le. Item nous auons composé vne poudre, laquelle mise en petite quantité dedens de l'eau, elle luy baillera la couleur & le goust du vin: & la rendra plus salubre, & appaisant tost la soif, & la faim, & si est fort aisée à faire. Nous en fismes l'expérience en ce tāt heureux & fortuné voyage, que fist en Allemagne le Roy treschrestien Henry deuxieme de ce nom.

*Preserua-
tifs pour
les voya-
gers.*

Pour la seurte des chemins on porte pierres precieuses, comme dyamant, le saphir, la hyacinthe, l'iris, le iaspe, l'agate, l'episterios, le molochites, le quindrios, la che

lidoine qui se treuve au vêtre des petites hirondelles, l'orchites, la turquoise, la corne du pied d'un animal nommé verbasum, l'œil droit d'un loup, le cœur d'un vautour, un chardon. On dit en outre qu'il n'y a poison qui puisse nuire à celui qui porte sus soy l'herbe de l'harmonie : ny aucune beste aussi, ny mesme le Soleil. Et que le viateur qui la portera attachee sur soy, ne se pourra lasser. Il est aussi grandement profitable à l'homme de pied qui veult faire long chemin de porter en la main vne verge ou baguette de myrte. Item les petites fleurs nommees armoiries preseruent le corps & l'esprit de l'homme, de tout malefice, & de toute maladventure, & principalement des rencontres nocturnes, des embusches & espiements de chemins. Elles sont aussi de

DE LA CONSERVATION

singuliere recommandation contre les songes facheux.

Preservatifs pour le foudre.

La fleur de britanica cueillie avant que d'ouir le tonnoirre, preseruoit dudit tonnoirre les gens de guerre qui la mangeoient selon Pline. De semblable vertu est le corail à celuy qui le porte : aussi est vne pierre precieuse nommee ceraune, & le ceruin, qui se treuve en la teste du serf, & la hyacinthe, & l'agate. Item celuy ne sera touché du foudre qui prononcera à basse voix ces paroles du prophete Ieremie, N'ayez
» crainte des signes du ciel, comme
» les Gentils. Car ie suis vostre Seigneur Dieu. Entre les arbres le laurier n'est iamais touché du foudre: ny l'aigle entre les oiseaux, ny entre les poissons le veau marin, aumoins suiuant ce que recite Pline, lequel fait trois differences de

Trois differēces de foudre.

foudre : desquelz le premier , qui est sec, ne bruste point: mais il brise & dissipe tout ce qu'il rencôtre. Le secôd qui est humide, ne bruste point aussi, mais il embrunist & noircist merueilleusemēt ce qu'il touche. Le tiers est clair & resplendissant , & de nature admirable. Car il consume tout ce qui est dur & resistant, sans blesser toutefois les choses molles ou rares. Senecque les diuise autrement, assavoir en celuy qui perce cōme vne tariere, en celuy qui resould & dissipe: & en celuy qui bruste. Plutarque afferme que les eschallottes (qu'on appelle en Frāce, appetits) dechassent le foudre. Autāt en dit il du figuier, & de la peau de l'hye ne, par vne proprieté & vertu occulte. Semblable vertu ont le dos du crocodile , & du cheual fluuiatil, & la tortue terrestre portée

*Autres
opiniōs de
foudre.*

DE LA CONSERVATION
au tour de soy, dechasse la gresle.
On dit en outre que le foudre es-
pargne les dormants, & qu'un pe-
tit arbrisseau nommé Paliurus
n'est iamais touché du foudre. Par
quoy on conclud, que iamais per-
sonne n'en est frappé en la presen-
ce de quelqu'une des choses sus-
dites. Et à ceste cause les patrons
& gouverneurs des galeres ou na-
uires, arment les extremittez de
leurs voiles avec cuir de veau ma-
rin, ou d'hyenes pour obuier à telz
encombriers du foudre.

*Contre la
tempeste .
marine.*

Des choses qui ont vertu de re-
pousser la tempeste, & qui sont
proufitables aux mariniers man-
ger des laitues en est vne. Aussi est
de porter sur soy l'herbe ou racine
de pyuoyne autrement nommée
Peonia. Et entre les pierres pre-
cieuses l'esmeraude, le ceraune,
l'agate, le celonitides, & l'epistri-

tes. Item l'oiseau maritime nommé Alcyon. Mais pour remede à ceux qui sont ià ferus du ciel, il est souverain & singulier de les asperger de l'vrine d'un asne, & ils ne faudront de recouurer santé. Car il n'y a que l'homme exempt de telle playe: comme ny aussi de morsure de chien enragé.

Au surplus, il faut obuier aux autres ennuits qui molestent les voyageurs: en la maniere qui s'ensuit. Premièrement vous ferez mourir toutes manieres de poux & lêtes, si vous oingnez les parties qui en sont tachees avec gomme de cedre, ou de lierre, ou bien avec aux sauuages qui a grand' vertu de les chasser. Ité si attachez sur vo^r vif argēt, ou semēce de l'estaphisagrie (q^l lon nomme autrement herbe à poux) ce vous preseruera de toute telle vermine, nō la teste seulemēt,

*Remedes
contre les
poux &
autres ver
mines.*

DE LA CONSERVATION

*Contre les
punaises.*

mais tout le corps aussi. L'herbe à
puces nommée des Larins psylliō
dechasse les puces. Aussi fait co-
niza qu'aucuns appellent l'herbe
de saint Roch. Et la peau de loup
estandue dessous vous. Pour faire
mourir les punaises, faut mettre
en vostre liēt feuilles de feugiere.
Ou faire parfuns d'une herbe nō-
mée langue de cerf, autrement
scolopendre. Item oindre la cou-
che avec onguent clemētīn. Item
si vous arrosez vostre chambre
d'eau avec vn rameau de rue ver-
doyant en maniere de guepillon,
non seulement il n'y viendra point
de punaises, mais aussi il les de-
chassera incōtinēt si aucunes en y

*Contre les
moufche-
rons.*

a. Cōtre les moufcherōs & cosins,
faites parfums de galbanum, qui
les fera tous fuir, aussi fera le par-
fum de cypres: & de nielle Romaine
autremēt nommee poyurette:

& d'escorce de grenade, ou de lupins. Si quelqu'un voulant dormir met aupres de soy rameaux de chamure humide, il ne sera tourmenté ny des mouscherons, ny des mousches, ny des punaises. L'herbe nommee en France pouffe bossé, & des Latins *lysimachia*, fait mourir les mouches. Aussi fait la decoctiō des feuilles d'hyebles, le parfum de la corne fenestre du mulet les garde d'approcher. La pierre nommée *gerachides* les dechasse. Item quiconque portera en sa main anneau auquel soit enchassé vne partie d'*assa foetida*, il en dechassera les mousches. Contre les escorpiōs, la *polemia* qu'aucuns appellent sauge de bois, y est admirable. Car qui la portera sur soy, n'en fera ia piqué. De semblable vertu, est celle qu'on nomme *acidula*. Pour garder que les

*Contre les
mousches.*

*Contre les
escorpions.*

DE LA CONSERVATION

escorpions n'approchent de vous quand dormirez, faudra attacher au pied de vostre liçt vne auellane.

*Contre les
serpens.*

Les serpens fuient la feuille de fugere, parquoy sera bon d'en estendre deffous vous quand serez en lieux suspects. Quicōque aura mēgé d'un aulx ne sera piqué du serpent. Ny celui qui portera de l'āchuse qui est la secōde espeece d'orchanette ou echium, ny celui qui sera oingt de graisse de cerf. Item celui qui aura mangé d'un citron, tant qu'il demeurera à se digerer il sera exēpt de morsure de serpēt.

*Contre les
moufches
à miel.*

Les moufches à miel ne piquent point celui qui est oingt de ius d'asparges meslé avec huile, ny celui qui porte avec soy des malues.

*Contre les
guespes.*

Les moufches guespes ne piquēt point celui qui est frotté de ius de guimaulues.

*Contre les
chiens.*

Les chiens n'abbayeront point à celui qui portera vne feuille de

le de plantain sous son gros arteil:
ny à celui qui portera fiente, ou
poil de lieure, ou la queue d'une
belette. Si quelqu'un redoute l'im-
petuosité & violence des chiens.
qu'il environne son col de la raci-
ne de nerium autrement rododa-
phne: ou qu'il porte une langue
d'hyene. Pour se garantir & pre-
seruer de morsure de toute beste
sauuage quelle qu'elle soit, il se
faut lier un dyamant au bras se-
nestre: ou se pèdre de l'armoise au
col: ou s'oindre le corps de graisse
de lyon: ou porter sur soy le cœur
d'un vaultour.

*Pour se
garantir de
morsure de
bestes sau-
uages.*

Maintenant faut parler des las-
situdes, desquelles sont deux espe-
ces: l'une de cause externe, & l'autre
de cause interne. La premiere
se diuise derechef en trois, assauoir
en la lassitude vlcereuse que nous
pouuons appeller pongitiue, en la

*Des lassitudes,
& de leurs
differēces.*

DE LA CONSERVATION

*De la lassitude pon-
gitue.*

tensue, & en l'inflammatiue. L'ul-
cereuse est causée d'un mouue-
ment subit & violent : & ce prin-
cipalemēt aux corps cacochymes,
esquelz les gros excrements s'at-
tenuent & s'espādent par le corps.
Dont l'humeur acre & subtile,
vient à piquer & quasi comme vl-
cerer le cuir, & la chair. Et neant-
moins cela aduient aussi aucune-
fois aux corps bien habituez, &
de bon suc, la graisse ou chair mol-
le estant liquefiée par trop grand

*Lassitude
tensue.*

travail. La lassitude tensue sur-
vient à ceux qui ont bon sang, &
bonnes humeurs tant apres les
exercices forts & violents, comme
subits & legers, au moyē desquelz
se fait grand' tension aux nerfs &
muscles en laquelle toutes les fi-
bres & filaments sont tēdus. Tou-
tefois qu'ils ne se relaxent tous
d'une manière, ains ceux princi-

palement qui sont tendus selon leur longitude. La lassitude que nous auons appellez flegmoneuse, est causée des exercices & mouuements forts & violents, & surprennent communement ceux qui ne sont coustumiers de faire exercice: & autres, bien peu souuent. En celle nous sentons les parties lasses comme si elles estoient rompues, brisées, & froissées, ou surprises d'inflammation. Cela aduient communement quand les muscles par trop eschauffez de l'exercice, ont attiré les excrements des parties circonuoisines. Et de toutes les especes, il n'y a que ceste cy qui face enfler les parties lassées outre le naturel. Et si telle lassitude aduiét aux nerfs ou aux tendons: on dit communement qu'on a les os las & rompus, à cause qu'on sent la douleur en lieu profond, on dōne
t.ij.

De la lassitude de flegmoneuse.

DE LA CONSERVATION

le nom aux parties les plus profondes. Par cecy appert qu'aux lassitudes sont deux indispositiōs. Car premierement les parties similaires sont desseichées : & les petits espaces vuides, sont humectez non d'humeur naturelle ny proufitable, ains d'une humeur subtile, acre, & mordicante. Il y a en outre ces trois especes de lassitude, vne quarte indisposition, en laquelle les muscles sont par trop desseichez à cause du grād travail, ou exercice violent. De sorte que qui contemplerait telle personne nue, on trouueroit son corps tout squalide, chargé de crasse & ordu-re, descheu & tardif à se mouuoir. Et toutefois ce n'est point proprement lassitude, par ce qu'on ne sent aucune ponction, ce qu'on sent à l'ulcereuse, ny tension : ny comme contusion ou froissure. De

toutes ces lassitudes, il n'y en a point qui puisse affliger tout le corps, sinon qu'elles soient extrêmement grandes, ou trop longuement gardées.

Le vray remede des lassitudes est de se reposer. Car en tout travail & mouuement de corps, si on se repose incōtinēt qu'on cōmēce à se lasser, la lassitude cessera sans faillir. Et quelq̃fois vne lassitude emporte l'autre, cōme quād il semble estre conuenable de retourner le lendemain à semblable exercice que le iour precedent. Le remede de lasseté pongitiue ou vlcereuse est, de faire resoudre & exhaller les excrements dont elle est causée. Or ils s'exhalleront par longue & molle frication faite avec huile d'olif fort doux, & en bonne quantité : principalement en ceux qui ont grand'abondance

Remede pour toutes lassitudes.

La cure de lassitude pongitiue.

t.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Cure de
la tēſion.*

d'excrements & au cuir, & entre cuir & chair. On les fait auffi refoudre par l'exercice nommée apotherpentique qu'est à dire curatoire. Principalemēt quand lesdits excrements ſont aſſemblez aux muſcles. Car alors la ſeule friction n'eſt ſuffiſante pour les refoudre. La tenſion & relaxation ſont contraires. La tenſion prouenant de l'exercice, doit eſtre curée par friction petite & molle adminiſtrée avec huile doux, & pour ſe repoſer en tranquillité, & pour ſe lauer en bain attrempé, ou pour demeurer longuement dedens l'eau chaude.

*La cure
de laſſitu-
de flegmo-
neuſe.*

Et ſi le patient ſe baigne deux ou trois fois, & apres chacun deſdits bains il ſ'engraiſſe dudit huile, il en ſera plus prouſitable. La cure de la laſſitude flegmoneuſe en laquelle on ſe treuve briſé &

rompu sont trois scopes à considerer, assaioir l'euacuatiō des excrements dont elle est causée pour le premier, la relaxation des parties tendues, & la refrigeration de l'ardeur. Elle est donques corrigée par vne longue & tresmolle friction avec bonne quantité d'huile tiede: & par longue demeure en l'eau moyennement chaude. Item pour se reposer longuemēt, & s'oindre continuellement. Et finalement par tous les remedes qui ont vertu de cōforter les parties lasses: & de resoudre & euaporer par les pores les superfluitez. D'auātage en toute lasitude il est necessaire de se nourrir de viādes bonnes, & engendrans bon suc. Et particulierement en l'vlcereuse faut que le nourrissement soit humide, mais nullemēt visqueux. Et en la tensue au cōtraire, il doit

t.iiij.

DE LA CONSERVATION

estre visqueux & gluant , & en la flegmoneuse, refrigerāt & tres-humide. Item pour la quātité des aliments en l'vlcereuse ou pongitiue conuient nourrir en la maniere accoustumée , ou quelque peu moins : en la tensiue petitement. Et en flegmoneuse ou inflammatiue tres petitement.

De lassitude spontanée, & de ses differences.

La lassitude prouenante de cause interne, est appellée lassitude spontanée. Et icelle pareillement se diuise en trois especes cōme la susdite : assauoir en la pongitiue qui s'engendre des humeurs corrompues: en la tensiue qui prouiēt de plenitude, & en l'inflammatiue qui procede des deux ensemble. A l'inflammatiue suruiendra fièvre fort vehemēte, si soudainement on ne tire du sang, & en bōne quantité, au moins par reuulsion. Mais Galien & Aëgineta ne

font d'aduis de seconder quand à la premiere fois on a tiré iusques au defaillement de cœur, ou syncope: lequel defaillemēt n'est tant à craindre à la seconde comme à la premiere fois. Ils commandent en outre la saignée, en la lassitude tensiue : ou bien de scarifier les cheuilles des pieds. Mais en la pōgitue il sera beaucoup plus seur d'euacuer par medicaments que par phlebotomie. Sinon que les mauuaises humeurs soient avec abondance de sang : laquelle chose aduenant il faudroit tirer du sang le premier iour. Et apres purger l'humeur redondante. Il aduiant neantmoins quelquefois qu'il ne faut ny saigner, ny purger, ny s'exercer ny se baigner en quelque maniere que ce soit. Assauoir quand il y a grand' quantité de matiere crue & indigeste conioin-

DE LA CONSERVATION

te, laquelle tout ainsi comme il est nuisible & dangereux de permettre que par telles esmotions elle se mesle par tout le corps: aussi est il tres salubre de les retenir & conseruer en tout repos, & de les digerer par aliments à ce propres, ou par potions & medicaments ayans vertu de les inciser & attenuer sans chaleur manifeste: comme sont l'oximel, vin miellé, hydromel, apomel, ptisane avec vn peu de poyure: cappres avec huile & vinaigre. Il seroit encor meilleur d'vser des compositions qu'on appelle chez les apothicaires diospoliticum, diatriumpiperon. Mais quant à moy, i'ay de coustume vser de medicaments moins chauds & plus temperez, comme sont le miel rosat coulé, avec syrop d'escorce de citron, de l'electuaire d'aromaticum rosatū

de l'electuaire de cinamome & semblables.

Pour dechasser telles lassitudes faut prendre semence d'anis vne obole qui vaut demy scrupule, & autant de semence d'orties, le tout meslé avec vin blanc & le boire. *Remede contre lassitudes spontanees.*

Item à ce mesme est bon de lier sus soy de l'armoise, ou du ladanum, ou nerfs de grue. Ou bien tenir en sa main vne baguette de myrthe: ou tenir en sa bouche ou sous la lāgue l'herbe nommée polygonum, autrement des innocens. Et si vostre cheual est las, & vous luy attachez dens de Loup, *Pour delasser vn cheual.* incontinent il sera delassé. On dit en outre que qui portera en sa main ou en ceinture vne verge d'un arbrisseau nommé vitex ou agneau chaste, il n'aura aucune de ces escorcheures de peau qui aduiennēt cōmunement d'eschauf-

DE LA CONSERVATION

fement aux pieds , ou entre les
cuissees, par long chemin.

*Contre les
creuasses
des pieds.*

Item contre les creuasses qui ad-
uiennēt aux pieds à gens de pied,
prenez deux dragmes de bōne ce-
reuse, dix dragmes de litharge de
argent, vne dragme de myrrhe,
deux aubins d'œufs, broyez fort le
tout ensemble en vn mortier en
distillāt dessus peu à peu de quel-
que bon vin blanc: & de ce frot-
terez ledit mal. Autre maniere
grandement estimée d'Aëce con-
tre toutes creuasses & vlceres de
pieds & mains: & souueraine à
toutes escorcheures de tallōs pro-
cedantes du frottement des sou-
liers, semblablement aux escoria-
tions venans par trop longuemēt
coucher sur vn costé. Prenez miel,
cire, huile, litharge d'argent de
chacun vne once, & meslez le tout
ensemble.

*Cōtre tou-
te creuasse
& exco-
riation.*

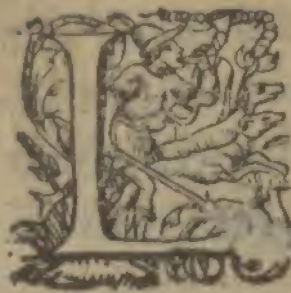
Pour guerir les tumeurs des *Pour guer-*
pieds, qui sont verrues, ou callo- *rir les ver-*
fitez en forme de testes de cloux *rues des-*
fort douloureuses, apres les auoir *pieds.*
diligẽment nettoyees on y met vn
medicament caustique & corro-
sif. Mais quãt à moy, i'aime mieux
vser de medicaments qui les puis-
se oster sans douleur, cõme seroit
le mastic noir cuit en bon vinai-
gre, & l'appliquer tout chaud des-
sus : ou bien farine de feues cuite
aussi avec vinaigre. On guerist sem-
blablemẽt telles callositez en qua-
tre iours, appliquant seulement
dessus ammoniac, ou peau d'an-
guille, ou vne fueille de iõbarde.

Du dormir, & veiller: là ou en passant
sera traité de leurs occasions, diffé-
rences, necessité, proufit, dommage,
& de la forme de se coucher.

CH A P. V I.

DE LA CONSERVATION

Du dormir & veiller.



E dormir & veiller sont dispositiōs con-iointes, & communes au corps & à l'ame: & dit on aussi que ce sont passions des sentiments, par ce qu'ils consistēt au sens: & qu'a-insi soit, on veoit que les choses qui n'ont point de sentiment, n'ont point de sommeil. A ceste cause on ne dit point que les plantes dorment, par ce qu'elles n'ont sentiment. Mais au contraire, tout ce qui a sens naturel, encores qu'il n'en eust qu'un, il est conuenable qu'il dorme aucunes fois: & qu'il veille aussi par interualles. Dont Pline à bon droit tient que les poissons dormēt. Mais aussi de dire qu'ils respirent tous il s'abuse grandement. Semblablement de dire qu'on ne sauroit dormir sans respirer: car on tient pour chose

asseurée, que tous poissons dorment necessairement. Mais toutefois il nie que ceux qui ont poulmons puissent respirer. Les autres qui n'ont point de poulmons, nageās entre deux eaus se rafraichissent par leurs oreilles, qui sont pleines de petits pertuis subtils. Par ces choses il appert manifestement que Hesiodé a failli, disant q̄ le rossignol ne dort iamais, ains que tousiours il veille, & diligement. Car il est certain que nul animant ne peut perpetuellement veiller, à raison que par le veiller la chaleur naturelle se resould, dōt il faut necessairement que par le sommeil elle se retire en dedens, pour se restaurer. De maniere que, comme dit l'Auerrhois, si n'estoit point de sommeil les sens viendroiet à finer, & deperir peu à peu.

Or le dormir & veiller sont pas-

DE LA CONSERVATION

*Le dormir
est passion
de cer-
veau.*

sions cōtraires, & pource ils consistent en vne mesme chose. Assauoir au premier sens (soit le tac, ou le sens commun) parquoy le dormir & veiller sont dispositions de cœur selon l'Aristote, disant que la premiere vertu du sentiment est au cœur. Mais ce sont plus tost dispositiōs de cerueau, comme dit Galien, & pour certain la respiration du cœur est beaucoup plus forte & vehemente au dormir qu'au veiller, pour raison de l'abōdance de la chaleur qui s'est tirée au dedens. Parquoy le cœur n'est point empesché par le sommeil: & son actiō naturelle ne cesse point pour le dormir. A ceste cause faut conclure que le dormir n'est passion du cœur, ains est vne disposition du cerueau cōme premier sensif.

Assauoir-mo si le sommeil ou
dormir

dormir est repos de l'esprit : & si les facultez & actions animales, cessent par le dormir, cōme veulent Auicenne & Galien, lequel dit ainsi, Le dormir (dit il) surpréd toutes les actiōs de l'ame, lesquelles se font par les sentimēts : & par les muscles aux mouuements volontaires. Or pour resolution, certes il semble, que durāt le dormir la vertu animale se repose, mais ce neantmoins son action ne cesse pas totalement. Car combien que les dormants sentent avec peine & difficulté, toutefois ils ne sont du tout sans sentimēt. Et à fin que ie laisse à part la respiratiō, laquelle on veoit en tous ceux qui dorment : & comment par icelle les muscles de la poitrine sont aucunement agitez. On veoit outre ce plusieurs dormants se transporter de lieu en autre : & mouuoir leurs

DE LA CONSERVATION

membres en diuerſes manieres, & aucuneſois parler, & maſcher en dormant quaſi vne ſtade entiere. Et de fait Galien meſme teſmoi- gne de ſoy auoir marché en dor- mant & voyant diuers ſonges en- uiron vne ſtade qui eſt de cent vingtcing pas. De ce ſommeil fait mentiõ Moſes en ſes aphoriſmes. Par cecy appert comment durant le ſommeil il coule quelque peti- te vertu venant du cerueau, parti- culierement en chacune des au- tres parties. Et d'autant qu'il y en coule plus ou moins, d'autant le ſommeil eſt plus profond, ou plus leger. Quelqueſois auſſi aduient, qu'en dormant, ne laiſſe de ſe faire mouuement, encores que la vertu ſenſitiue ſoit oiſiue: aſſauoir quand la force de la chaleur de- laiſſant l'imaginatiue, ou autre faculté commandant à la vertu.

motrice , se retire pour faire le mouvement sans toucher la faculté sensitive : laquelle comme liée du sommeil demeure oisive. Mais il y a icy vn doute, pourautant que le mouvement ne se peult faire, sinon que la chaleur naturelle soit portée aux parties externes : laquelle chaleur est auctrice du veiller : & cause de toutes les actions naturelles. Parquoy Galien auroit failli avec Homere disans que le sommeil est semblable à la mort. Veu que nous voyons manifestemēt aucuns aller & parler en dormāt. Ioint aussi qu'il aduient souuēt aux doctes & ingenieux de biē & doctemēt discourir & raisonner en dormāt : par ce q̄ la verru imaginative & la raison font leur office, le sentiment demeurant oisif. Et pour ce les sens interieurs font aucunesfois moins

v.ij.

DE LA CONSERVATION

empeschez au sommeil, que ne
 sont les extérieurs. Pereillement
 en dormant, l'esprit monstre ma-
 nifestement sa diuinité. Et au som-
 meil (dit Xenophō) l'ame est pro-
 chaine de la diuinité. Car en ce
 temps principalement elle est li-
 bre, & desliée. A fin que ie me de-
 porte de parler de la diuination
 qui se fait par songes diuins & na-
 turels, laquelle tāt s'en faut qu'el-
 le soit ambigue ny douteuse: qu'el-
 le est tres certaine. Quāt aux son-
 ges diuins l'escriture sainte en fait
 tant souuent mention, qu'elle en
 est toute pleine: des naturels ont
 escrit premieremēt Hippocras, &
 apres luy Aristote & Galien. Joint
 qu'il n'y a sommeil (au moins na-
 turel) duquel on ne puisse esueil-
 ler. Car apres auoir dormi suffi-
 samment, la chaleur naturelle, li-
 bre de ses operatiōs internes, viēt

*Du songe
 naturel.*

à exciter l'animant : montant de son franc vouloir au cerueau.

D'auantage le sommeil a ses causes, & ses fins ou issues, desquelles il faut tirer ses definitions, & differences. La cause efficiente du sommeil, est l'assemblée, & retour de la chaleur naturelle, aux parties internes. Car le dormir & veiller se font selon les mouuements de la chaleur naturelle, & tout ainsi comme au sommeil la dite chaleur se retire au dedens: aussi au veiller, elle sort au dehors. Mais ce mouuement qui se fait au dedens, est ainsi cōduit par la nature, ou pour secourir les mēbres affligez: ou bien pour dōner ayde à l'action necessaire de l'estomac, ou du foye, ou des vaisseaux. La cause materielle, sont les vapeurs montans au cerueau, ou bien les humeurs qui ia font en iceluy.

*De causes
de sōmeil.*

v.iiij.

DE LA CONSERVATION

Donques le sommeil n'est autre chose(aumoins à mō aduis) qu'une intermission de la viuacité des sentiments faite par le mouuement de la chaleur naturelle aux parties internes : par lequel mouuement la vertu animale qui estoit dissipée & exhalée par le veiller, & ses instruments & organes qui estoient lassez, sont renouvellez & restaurez, & la faculté naturelle fortifiée.

Des différences de sommeil.

Les différences du sommeil sont prinſes de la mediocrité & de l'exces ſuiuant Hippocras diſant ainſi, Si le dormir & veiller paſſent meſure, cela eſt mauuais. Dōt
30 le ſommeil naturel procede de
30 cauſes ſalubres, & eſt conſtitué en mediocrité, comme on voit aux ſains. Mais le ſommeil mauuais & contre nature, conſiſte en exces, comme on voit aux malades. Le

premier, qui est le naturel, se fait quād la chaleur naturelle mole-
stee du trauail ou de la siccité, s'en
retourne en sa nourriture. Le der-
nier qui est contre nature, se fait
quand ladite chaleur ne peut pe-
netrer en dehors, obstant la grāde
humidité, comme on voit aux fu-
betz, & lethargiques, lesquelz on
ne peult facilement esueiller. Et
est celuy sommeil lequel à bonne
cause est appellé frere de la mort:
dont disent les grecs, Le sommeil
petit mistere de la mort. Et pour
ce Diogenes prochain de la mort
estāt tout assoupi de sommeil fut
interrogué par son medecin l'es-
ueillant, s'il sentoit point de mal:
point, (respond Diogenes) car vn
frere preuient l'autre. Voulant
signifier que le sommeil vient au
deuant de la mort, comme frere
d'icelle.

*La cause
du som-
meil na-
turel.*

*Le som-
meil con-
tre natu-
re.*

DE LA CONSERVATION

Du sommeil d'Epimenides.

Assauoir-mon si le sommeil d'Epimenides est naturel. Pline au septieme de son histoire naturelle recite comment ce petit garçon-neau Epimenides las & trauaillé du chemin, & de l'ardeur du Soleil dormist en vne cauerne l'espace de cinquante sept ans. Et puis s'esmerueilloit de la grand' mutation des choses, estimant n'auoir dormi qu'un iour. Fort semblable à cecy est l'histoire ecclesiastique des sept dormants. Certainement au sommeil d'Epimenides furent deux causes assauoir l'ardeur du Soleil, & la lassitude du travail. Et en la cauerne furēt quatre occasions incitans à dormir, assauoir le froid, l'humidité, la silence, & l'obscurité. Semblablement les animaux qui ont coustume se cacher aux cauernes, sont communement surprins de grand & pro-

Du long sommeil des animaux habités aux cauernes.

fond sommeil, & ce neantmoins qui est salubre & naturel. Et que ainsi soit leur bonne habitude & dispositiō le demonstre assez. Car par tel sommeil ils s'engraissent en maniere qu'ils sont de grand pris & estime entre les gras & friands morceaux, comme on voit de la chair de l'ours, & du loir autrement, rat veul que les Latins appellent glis, duquel parle ainsi Martial:

*Des grandes cauernes quiers le sentier,
Pour dormir l'yuer tout entier:
Et plus gras suis en celle attente,
Du seul dormir quand me contente.*

Le dormir nourrist, par ce qu'il cuit & digere le flegme duquel telz animaux ont grand'abondance: & le conuertit en sang, & finalement en nourriture. Toutes autres differences de sommeil semblent estre comprinses sous le na-

DE LA CONSERVATION

turel, ou sous celuy qui est contre nature. Et d'iceux sont plusieurs causes. Premièrement l'opilation faite par les vapeurs, cause le sommeil naturel: mais celle qui est faite par les humeurs cause celuy qui est cõtre nature: lequel a pour ses causes internes frigidité, ou humidité, ou bien les deux ensemble. Les causes externes sont contusions, playes de teste, & des muscles tẽporaux, application de medicaments froids, & les dormitifs qui humectent. Le froid est cause du sommeil profond, par ce qu'il n'esmeut point la chaleur naturelle, & si elle est esmue d'ailleurs, il l'amodere: & empesche qu'elle ne face les mouuemẽts. Ce sommeil procede souuẽt d'yurongnerie, & aussi d'humidité. Celuy

*Des causes
de sommeil
internes et
externes.*

*Le sommeil
excessif.*

digestes & vaincues, est persistar.
Et celuy est long, qui excède la
mediocrité naturelle en durée:&
tel sommeil est causé par refri-
geration de l'imaginatiue. Le som-
meil pesant & profond, est celuy
duquel on ne peult esueiller sans
grand' difficulté. Car le sommeil
dure autant cōme la cause d'ou il
est prouoqué. En Yuer les som-
meils sont tres lōgs:par ce que les
nuits sont plus longues,& l'air est
plus froid. On dort beaucoup
plus es lieux obscurs & tenebreux
qu'ō ne fait aux lieux clairs:pour-
autāt que la clarté excite les sens,
ce qui ne se peult faire es lieux
tenebreux. Les choses qui dissi-
pent violēment la substance de la
chaleur naturelle causent les som-
meils longs,& par mesme moyen
empeschent & tardent le mouue-
mēt de ladite chaleur en dehors.

*Le som-
meil long.*

*Le som-
meil pro-
fond.*

DE LA CONSERVATION

De telle nature sont la douleur, le veiller, labeur, lassitude, & la faim.

Ce mesme peuuent faire toutes choses ayans vertu de resserrer, & restraindre, appliquées en la teste.

*Cause de
sommeil
fâcheux.*

Les sōmeils troublez & fâcheux sont causes nō seulement aux ieunes, mais aussi aux personnes de bon aage : quand plusieurs humeurs vicieuses & corrōpues aggrauent, piquent, & molestent l'estomac, & principalement son orifice superieur qui est tres sensible.

*Pourquoy
l'acces de
fièvre pro-
uoque le
sommeil.*

Les acces de fièvre prouoquent à dormir à cause de l'assaut, & impetuosité des cruditez redondantes aux enuirōs de l'estomac & des premieres veines : par ce que cela attire la chaleur aux parties interieures : comme font aussi le boire & manger, les frications & bains chauds des parties inferieures : aussi font les petites fricatiōs

*Les cau-
ses de som-
meil.*

& chastouillements des plantes des pieds. L'ardeur du Soleil ne prouoque à dormir que ceux qui ont le cerueau plain & chargé de flegme. Le sommeil procede aussi de l'oisieté, du repos des sentimens, & de la vertu cogitative, comme aussi du lire, de l'obscurité & tenebres, de la musique instrumentale & vocale, & du murmurement des eaus. Semblablement les bains & lauements des eaus froides rafraichissans vniuersellement tout le corps aux grandes chaleurs, prouoquent à dormir souefuement en refrigerant, & repoussant interieurement la chaleur interne. Du cerueau chaud, procede le sommeil court & leger. Il est encores plus court en ceux qui digerent bien. Les petits & legers sommeils, procedent des humeurs subtiles, & ia putrides.

DE LA CONSERVATION

*Des commoditez
du sommeil.*

D'avantage le sommeil apporte trois commoditez necessaires.

La premiere est, qu'il fait la digestion. La seconde est que par le dormir, la substance du corps, & les esprits qui estoient dissipez par le veiller sont restaurez. La tierce vtilité est qu'il donne repos aux organes & instruments, tant de l'esprit comme du corps estans lassez. De maniere que n'estoit le dormir (dit l'Auerrhois) les sens periroient & prendroient fin, & par consequent la vie. Car le sens endure, & patist du sensible. Parquoy necessairement le dormir & le veiller s'entresuiuent consecutiuellement, par ce que le repos ensuit le mouuement. Et le repos conserue l'animant en son estre. Comme dit ce Poëte,

*Apres travail qui ne peut repos preñdre,
Il luy faut tost sa dure fin attendre.*

*Car le repos retourne tout en force,
Et restaurer les membres las s'efforce.*

Item,

*O doux sōmeil repos de toutes choses,
Paisible estāt denāt to^r les hauts dieux,
Souci te fuit, & toute cure enclosē:
Tranquillité tu donne aux furieux,
Et aux corps las, repos pour durer
mieux.*

Or le dormir biē prins apporte
plusieurs autres cōmoditez à l'hō
me, lesquelles sōt recitées par Ægi
neta encestre maniere. En premier
lieu le sōmeil elabore la viande, il
cuit & digere les humeurs, il ap
païse les douleurs, il rēforce ceux
qui sōt las, il remollist les tēsiōs, il
fait oublier les tristesses, & corrige
le iugemēt de prauē. Et pour cer
cain dormir dōne grand allege
mēt & cōfort aux parties internes
& aux cruditez. Et fait digerer nō
seulemēt ce qui est en l'estomac &

DE LA CONSERVATION

au foye : mais aussi ce qui est aux veines & arteres . Il a en outre vertu d'humecter , & d'arrester l'alaine , la transpiration , & toutes defluxions , pour autant que la chaleur naturelle & ensemble le sang se retirent au centre , & arreste toute euacuation hormis la sueur . Le sommeil profond ayde grandement à la digestion . Et davantage que le dormir cuit & consume toute matiere causant maladie : & si est souverain remede à toutes lassitudes . Quelquefois aussi le sommeil refrigere le corps comme aux fieures flegmatiques , estaingnant la chaleur estrange & febrile , & augmentât la naturelle .

Les incommoditez du sommeil.

Or nonobstant que le sommeil ayt de grandes commoditez , si est ce qu'il a aussi ses incommoditez . Car , comme a doctement escrit Plinè , il nous oste la moytié de

de nostre aage. Dont on dit communement que les meschans & malheureux ne different de rien aux bons & vertueux en la moitié de la vie. Le beaucoup dormir appesantist la teste, à raison que la matiere & vapeurs esleuées au cerueau, ne se peuuēt soudain exhaller, obstant l'astriction causée par le sommeil. Le trop dormir ne permet digerer les cruditez. Le sommeil par trop excessif & long congrege abondance d'excremēts habitueux, lesquelz estans retenus humectēt & refrigerent merueilleusement le cerueau, & generally tout le corps: & pour ce eux estans cuits & digests, le corps semblablement en est plus dispos, & mieux complexionné. Le dormir excessif, rend les enfans hebetes, & d'esprit grossier: & si empesche leur creue. Le dor-



DE LA CONSERVATION
mir & ieuner ensemble, exte-
nuent & refrigerent le corps, vui-
dans & consommans l'humidi-
té d'iceluy. Le dormir au com-
mencement des acces de fieure,
est pernicious & tres mauuais.
Encores plus, que le dormir est
toufiours contraire aux febrici-
tans, pourtant qu'alors la matie-
re febrile se retire au dedens. Mais
toutefois l'vtilité qui en procede
pour ayder à la digestion est plus
grāde, que n'est le dommage pro-
uenant du mouuement qui se fait
de la superficie au centre. Quand
le dormir fait mal ou nuisance aux
malades, c'est vn signe mortel, &
ce plus tost en la declinatiō, qu'en
l'augmētation, ny en l'estat de la-
dire maladie.

*Les choses
qu'il faut
observer
au dormir* D'auantage, au dormir de ceux
qui sont sains il faut cōsiderer plu-
sieurs choses, & principalement

le temps idoine pour dormir, cō-
bien il faut dormir, la forme de se
coucher, le lieu ou l'on dort, &
finalement les songes & visions
qu'on a en dormant. Or donques
le temps plus commode & plus *le temps*
conuenable pour dormir, est la *qu'on doit*
nuiet. Car elle inuite les person-
nes à ce par sa silence, & naturelle
humidité: & par consequent s'ef-
force de parfaire la digestion. Le
sommeil en outre saisist beaucoup
mieux & plus tost la personne,
en lieux obscurs & tenebreux
qu'en la clarté, ce que Aristote
prend pour chose manifeste &
receuë de tous. Item le vray temps
& le plus opportun pour dormir,
est deux ou trois heures apres
soupper. La nuit est pour dor-
mir, & le iour pour veiller. Et
quiconque rompra tel ordre (dit
Hippocras) fera plus grand' fau-
x.ij.

DE LA CONSERVATION

te dormant entre quatre heures
& la nuit, que celui qui fera son
sommeil sur les quatre heures de
matin. Le dormir d'après midi est
pernicieux, sinon qu'on se sen-
te fort las, ou qu'on ayt veillé la
nuit précédente. Car le iour re-
pugne au dormir par sa chaleur,
par sa siccité, par sa clarté, & par le
bruit. Et par causes à ce contrai-
res, la nuit invite à dormir. Et
pource le dormir d'après dîner
remplist le cerueau de vapeurs, &
appesantist la teste, d'ou souuent
procedent fieures diaires, douleur
de teste, pesanteur, lacheté, pa-
relle, rheumes & catarres. Dont
„ Celse, Aux longs iours (dit il) qui
„ veult dormir sur iour, il vaut mi-
„ eux q̃ ce soit auant dîner qu'après.
Toutefois qu'il est permis à aucuns
de dormir après le past, assauoir à
ceux qui l'ont de long temps ac-

*Les inco-
moditez
du dormir
d'après
dîner.*

coustumé, moyennant que ce soit loing du repas, & qu'ils ne dorment plus longuement que de raison, & qu'ils dorment la teste haute, & que le sommeil ne soit interrompu. Car on trouue par experience, que le dormir fait moins de mal estant assis, qu'estât couché, & la raison en est apparence. Car les vapeurs ont meilleure issue, quand le corps & la teste sont droits, qu'estans couchez. Le dormir apres la faim, ou diette, ou apres le grand trauail est mal oportun, principalement s'il est long, pourautant qu'il desseiche le corps qui est ia vuidé & euacué par ladite faim ou trauail. Et ce neâtmoins le sommeil prins apres le bain est grandement loué par Galien disant ainsi: Il n'y a chose „ en ce monde (dit Galien) qui mieux digere ce qui peut estre di- „

x.ij.

DE LA CONSERVATION

„ geré, ny qui mieux cuise les mau-
uaises humeurs, que le dormir a-
„ pres le bain, moyennant qu'il n'y
„ ait quelque plus grand empes-
chement. Le sommeil aussi prins
auant que la viande soit descen-
due au profond de l'estomac est
mal opportun. Parquoy apres
soupper il se faut promener lente-
ment, à fin que la viande descède
de l'orifice supérieur de l'estomac,
& que ledit orifice se puisse fer-
mer. Et par-ainsi le sommeil sera
pur & net, si le soupper precedent
a esté leger & sobremét prins, car
les bonnes digestiōs causent som-
meils proufitables.

Mais il y a icy vn doute, assauoir-
mon quand la digestion se fait
mieux, en dormant, ou en veil-
lant. Par le veiller (dit Galien) le
corps est vniuersellement nourri
& alimenté. Et Massaria en ses pa-

radoxes pense que par le dormir la chaleur naturelle se retire aux veines, & non en l'estomac. Et que pour ceste cause la digestion se parfait mieux en l'estomac le iour en veillant, que la nuit en dormant. Et semble que Plin veuille consentir à ceste opinion, disant que la digestion qui se fait en dormant, est plus tost conuenable pour rendre l'homme gros & corpulent, que robuste. Et que pour ceste cause les luitteurs aiment mieux faire leur digestiõ en allant & se promenant, qu'en dormant. Vray est que les viandes sont principalement vaincues, & digerées par longuement veiller. Mais toutefois quant à moy ie ne puis trouuer bonne telle opinion. Car cõbien que Galien concede que le long trauail digere & dissipe les viandes, affermant aussi

La digestiõ se fait mieux par le dormir que par le veiller.

x.iiij.

DE LA CONSERVATION

que la coustume, la petite quantité des viandes, & finalement l'e-uacuation du corps vniuersel (la-
quelle suruiuent communement à
gens de grand' peine & trauail,
comme sont moissonneurs, fos-
soyeurs, luitteurs, & toutes telles
manieres de gens qui depuis le
matin iusques au soir sont en con-
tinuel labeur)seruent beaucoup à
faire la digestion,mesme des vian-
des fortes à digerer. Il semble tou-
tefois qu'il veuille preferer le pro-
fond sommeil, lequel commune-
ment saisist estroitement ceux qui
sont fort lassez. Et veu qu'il ayde
merueilleusement à faire la dige-
stion, il leur est de grand proufit
& vtilité, pour empescher qu'ils
ne soient offensez par les mauuai-
ses viandes & de mauuaise dige-
stion, desquelles ils vsent ordinai-
rement & en grand' quantité. Car

si vous les contraingnez de veiller
longuemēt ils ne faudront de tō-
ber tost en quelque maladie. Par-
quoy ils ont ce dormir pour seul
remede à digerer les fortes vian-
des. Et quant à ce que Massaria e-
stime que par le dormir la cha-
leur naturelle se retire aux veines,
& non en l'estomac, cela est de-
mōstré faux par Galiē disant ainsi. »
Le dormir est proufitable aux en- »
trailles & parties internes, par ce »
que durant cedit temps la chaleur »
naturelle se retire aux parties plus »
profondes du corps. Et Hippo- »
cras, Le trauail (dit il) est proufita- »
ble aux iointures, & à la substan-
ce carneuse : le manger, & le dor-
mir, aux visceres.

Le vray but & limites du dor- *Les limi-*
mir, est quand la digestion est par- *tes du dor*
faite, laquelle se fait tousiours en *mir.*
moins de temps aux sains, qu'aux

DE LA CONSERVATION

Le tēps requis pour parfaire la digestiō malades. Toutefois que communement elle se fait en six, sept, ou huit heures. Les signes de la digestion parfaite sont quand le ventre fait bien son deuoir, quand il n'y a point de rots, & quand l'urine est biē digeste. Parquoy le dormir qui se fait apres la digestion faite, à bon droit est appelé excessif. Et Hippocras commande que

Les signes de la digestiō faite.

Le dormir apres la digestiō est excessif.

La forme qu'on doit tenir au coucher.

D'auātage faut cōsiderer la forme & maniere de se coucher. Car toutes manieres de dormir ne sont pas saines. Le plus souuent nous dormons en celle figure qui est entre l'extremité & le moyē: dont aucuns dorment assis, & aucuns en allant. Parquoy le meilleur est de dormir non pas le corps droit, ains le flechissant mollement, en

retirant vn peu les iambes. Car en ceste maniere le ventre se rechauffe d'auantage, dont la digestion en est plus tost, & mieux faite. On se doit donq coucher vn peu droit, en sorte que les parties superieures soient vn peu plus hautes, & esleuées que les inferieures. Aucuns commandēt que l'on se couche premierement sur le costé droit, à fin que l'orifice de l'estomac demeure clos. Et les autres au contraire veulent que premierement on se couche sur le senestre, à fin que par ce moyen l'estomac acquiere du foye quelque chaleur d'auantage, pour luy ayder à faire sa digestion: & apres veulent qu'on se retourne sur le droit, à fin que la digestion estant faite, la viande soit plus facilement distribuée audit foye. Le Conciliateur est d'opinion que le

DE LA CONSERVATION

dormir premierement sur le costé droit , est proufitable à ceux qui ont le ventre dur : autrement (dit il) il se faut peu coucher sur le droit , & longuement sur le fenestre , principalement à ceux qui ont le foye chaud , ou l'estomac froid , ou bien le ventre fort mol & liquide. Mais Theophraste estime la digestion estre plus tost faite sur le costé gauche , & plus tard à ceux qui sont couchez à l'enuers. Le dormir sur le ventre ayde beaucoup à la digestion des sains , & à ceux qui ont la toux , au moins selon Plin. Dont Fiera Poëte chante ainsi,

*Pour estre sain tu dois dormir
Sur le deuant, ou costé droit:
Puis au fenestre te dois vnir,
Ainsi dormant seras à droit.*

Du dormir à l'enuers.

Le dormir à l'enuers est mortel.
Ægineta le defend aussi , disant

qu'il obscurcist la veuë. Toutefois que Pline ne le blasme totalemēt. Car il dit que le dormir à l'enuers proufite à la veuë, & sur le deuāt, à la toux : & sur les costez est bon contre rheumes & toutes defluxions. Et dit en outre qu'on songe beaucoup au Prin-temps, & en l'Automne : & plus à l'enuers que autremēt: mais sur le vêtre point, ou peu. Et ce neantmoins Rasis & Auicenne disent que le dormir à l'enuers est fort mauuais pourau- tant qu'en telle situation les superfluitez tombent sur le derriere, à cause dequoy elles sont detenues ne pouuans aisement sortir par leurs conduits lesquelz sont sur le deuāt, comme sont le nez, la bouche, & le palais. Et de là procede celle maladie que le vulgaire appelle chauche vieille, cuidant que ce soit quelque esprit: & plu- *De la chauche vieille.*

DE LA CONSERVATION

ſieurs autres petites maladies.
D'auantage dormir à l'enuers (c'eſt
à dire le vêtre réuerſé cōtre haut)
& la bouche ouuerte en ronflant,
ce ſont ſignes d'eſtre vain & laſ-
che, ou d'eſtre yure, ou de pareſſe.
Parquoy Hippocras blaſme l'vn
& l'autre: aſſauoir & le dormir à
l'enuers, & la bouche ouuerte.
Mais il approuue bien le dormir
ſur l'vn & l'autre coſté. Au ſurplus
ne ſe mouuoir point à la couche,
& appliquer les maīs ouuertes ſur
l'orifice de l'eſtomac, ayde beau-
coup à parfaire la digeſtion. Car
tant ſe tourmēter & eſmouuoir au
liēt, ne fait que troubler la viande,
& empescher la digeſtion. Item
l'vſage des bonnes viandes, & en
petite quātité, & le vin mediocre
qui n'eſchauffe par trop, & quel-
ques frications moyennes aydent
beaucoup à la digeſtion.

En outre, par ce que le sommeil suruiert plus tost en lieu obscur & tenebreux, la chambre ou l'on dort doit estre vn peu obscure, que la clarté du Soleil ny de la Lune ne dōne à la veuë. Ioint aussi que dormir sous les rayons de la Lune engendre crachement de sang, & rend la personne stupide, sot & estonné. Cassius s'efforce de rendre la raison comment se peut faire, que pour longuement que on demeure sous la clarté de la Lune, on n'en receura aucune incommodité moyennant qu'on n'y dorme point : & toutefois quiconque y dormira, ne faudra d'auoir incontinent rheumes, & opilation de teste. Or il y a vne cause prompte & manifeste, de laquelle il n'a point fait de mention. C'est que pourautant que quand on dort, la chaleur natu-

*Electio de
la cham-
bre pour
dormir.*

DE LA CONSERVATION

relle & le sang se retirent au dedens & profond du corps, comme aia esté dit: & pour ceste cause la teste, & autres parties externes ont moins de chaleur, à cause dequoy plus tost elles sont offensées. La chambre vaut mieux, & est plus saine d'estre vn peu fraiche en Esté. Car il est vtile & proufitable aux personnes de chaude complexion de prédre au temps d'Esté leur repos en lieux frais. La chambre chaude & seiche, est de saison, & grand' sante en Yuer: & la froide fort mauuaise: car par sa froideur elle nous engendre en cedit temps grande quantité de flegmes. Quiconque dormira en chambre neuue, ou nouuellemét blâchie, en laquelle aura feu de charbon, pour certain la mort s'en ensuiura. Item il est fort insalubre & dangereux de dormir

Le dormir en chambre nouuellement blâchie, est mortel.

dormir sous les arbres, desquelz *Sous quels
arbres est
dangereux
le dormir.*
l'ombre fait mal à la teste, comme
sous vn noyer, sous vn grenadier,
ou sous vn buys. L'if aussi est si ve-
nimeux que qui se reposera ou
dormira sous son ombre, le plus
souuent il mourra, & principale-
ment s'il commence à borgeon-
ner. Semblablement l'ombre du
geneure est dangereuse. Il est aussi
dangereux de dormir aupres des
buissons, pour raison des bestes
venimeuses qui les frequentent,
& habitent. Outreplus il est bon
de dormir en lits mols, car le liét
dur restraint & garde de croistre.
Les riches de Babylone dorment
sur des peaux pleines d'eau, pour
recreer & restaurer les esprits af-
fligez & debilitiez par la grād' ar-
deur du Soleil, en laquelle ils sont
subgetz, à ce que dit Plutarque.
Et qu'ainsi soit i'ay veu en Italie

DE LA CONSERVATION
des Nobles qui dormoiēt en Esté
sur peaux enflées de vent.

Des songes & visions. Finalement faut considerer les songes, visions, & autres accidēts qui suruennent au sommeil. Car (comme dit l'Aristote) les songes sont indices des passiōs du corps, & de l'ame. Et doit on bien auoir principal soing & cure de ceux qui sont correspondants aux dispositions, ou à certaines humeurs du corps : la redondance & agitation desquelles vient à esmouuoir les esprits, & l'imagination. Comme, si aucun voit en dormāt quelque grand feu bruslant, cela signifie qu'il est tourmenté de colere flaue. Et s'il voit fumiere, obscurité & profondes tenebres, il est affligé d'humeur melancolique. Or quant aux songes qui prouiennēt de quelque grande affection ou desir qu'ont les personnes en veil-

lant, Caton en dit ce qui s'enfuit,
 N'ayez soucy des songes fantastiques,
 Car pour certain souuēt on voit en sōge
 Vn fol espoir, fol desir & mensonge.

Ainsi ne sont tous songes fatidiques.

Et le Poëte Claudian ainsi:

Iuges, greffiers, procureurs, aduocats,
 Songer proces c'est droitement leur cas:
 On sçait assez que toutes gens d'exces,
 Pensans dormir ne songent que proces.
 I.e charretier songera ses chevaux
 Trainans leurs chars par hauts monts,
 & par vaux.

Il me semble que ie ne m'eslon- *De la diui*
 gneray trop du propos, si en cest *nation des*
 endroit ie reduis en memoire cō- *songes.*
 ment souuent les hommes igna-
 res & sans renommée songent, &
 deuinent les choses aduenir par
 leurs songes. Et d'autant plus
 qu'une personne est grand babil-
 lard, aliené de son sens, & de
 nature melancolique: d'autant

y.ij.

DE LA CONSERVATION

voit il plus de telz songes & res-
ueries. Donques veu que leurs es-
prits sont passionnez de tant & si
diuers songes, il ne se faut pas es-
bahir si quelquefois il aduient ce
qu'ils ont predict. Ne pl⁹ ne moins
qu'un archer ou arbalestrier qui
tirera longuement à un blanc, ce
ne sera de merueille si par quel-
que coup d'adventure au bout
d'un iour il touche le but, & em-
porte le blanc. Dont les anciens
» ont fait ce prouerbe, Quiconque
» gettera souuēt le dets, il aura quel-
quefois Venus. Et pour ceste cau-
se quand Homere introduit ses
dieux deliberās des choses adue-
nir, il ne veult signifier autre, sinō
que la cognoissance des choses fu-
tures surmonte tout engin, & es-
prit humain.

Toutefois que Albert le grand
(si c'est chose digne de croire) at-

tribue la vertu de pouuoir deui-
ner & predire les choses futures, à
vne pierre precieuse nommée A-
mandin. Kiranus donne sembla-
ble vertu aux plumes de l'aigle e-
stans appliquées à l'estomac, ou à
la poitrine: mais cela est trop plus
certain que Dioscoride & autres
escriuent. Assauoir qu'il y a cer-
taines choses, lesquelles induisent
plusieurs mauuais songes pleins
de visions, & imaginations diuer-
ses. Entre lesquelles sont les feues,
les lentilles, l'herbe nommée pyc-
nocomum, le liseron, les choux, les
pourreaux, ongnons, phasioles, le
vin nouveau, la morelle, les ana-
cardes, & porter sur soy vne oni-
che, & le quirin autre pierre pre-
cieuse mise sur la poitrine de ce-
luy qui dort. Et au cōtraire, la me-
lisse fait songes ioyeux à celuy qui
la māgera apres soupper. Le dia-
y. iij.

*La vertu
de l'A-
mandin.*

DE LA CONSERVATION

mant aussi chasse les mauuais songes. Le ceraune fait songes plaisans. L'anis pendu au cheuet du liēt oste les visions qu'on a en dormant: aussi font les dens d'un cheual masle, mises sous la teste de celui qui dort. Le veiller semblablement nous altere non moins necessairement que le dormir. Or le veiller n'est autre chose qu'une disposition suiuant la sensation par le mouuement de la chaleur naturelle aux sentiments. Et de là procede que celui qui veille, a plus de chaleur aux parties externes, qu'aux internes, à cause que quand on veille, le sang & la chaleur naturelle se mouuent en dehors. Et pource le moyennement veiller est vne des fins de l'animal. Car auoir sentiment, & auoir sagesse sont les fins de tous animaux: assauoir le sentiment est

du veiller.

la fin des bestes brutes:& la sagesse & cognoissance des choses, est la fin des hommes. Et quand nostre esprit & entendement est cōduit par nature, alors il n'est point opprimé de sommeil. A ceste cause nous dormons moins que nous ne veillons. Il y a encores vne autre raison, C'est qu'en dormant la chaleur naturelle parfait en peu de temps la digestion. Et durant tout le temps qu'elle n'a plus que faire, ny que digerer, elle demeure es parties externes. Et tout ainsi comme en dormant la digestion se parfait es parties interieures, aussi en veillant, ce qui a esté cuit & digeré par les premieres digestions, est distribué par tout le corps, & là derechef digeré par le benefice de ladite chaleur naturelle: & se parfont aussi les autres actiōs necessaires à la nourriture.

La distribution se fait quand on veille.

y.iiij.

DE LA CONSERVATION

Parquoy il appert estre vray, que le corps vniuers est alimenté par le veiller.

Question Mais en passant nous ferons
plaisante. vne question, assauoir-mon si l'enfant estant au ventre de sa mere, commence plus tost à veiller, ou à dormir: Il est notoire que le fruit estant encores au ventre de sa mere, n'est point dit animant auant que d'auoir sentiment: & que le sommeil, est le repos des sentiments. Parquoy il s'ensuit que le veiller precede le dormir, qui sera pour la resolution de ceste question. Aristote dit que veiller de matin sert beaucoup à la santé, & à l'acrimonie & subtilité de l'esprit. Et pour ceste raison il enseignoit de matin les subtilitez de philosophie, & contemplatiōs naturelles: par ce qu'elles estoient trop plus ingenieuses, & couchees

*Le veiller
de matin
sert à la
santé, &
bonté
d'esprit.*

en langage fort elegāt & elabou-
 ré. Et le soir il enseignoit les cho-
 ses plus communes & vulgaire-
 mēt escrites. Dont Galien dit ain-
 si. Le veiller, & la cogitation sub-
 tile & profonde rendent l'esprit
 beaucoup plus aigu & subtil, que
 le dormir. Car le gros ventre &
 gras (dit il) n'engendre pas l'esprit
 subtil. Parquoy veiller moderé-
 mēt, & sans excès, est vtile & prou-
 fitable. Mais au contraire, le veil-
 ler continuellemēt, ou bien avec
 excès, est insalubre & mauuais.
 Dont dit Martial:

*Comme veiller est tresbon & facile.
 Trop veiller est mauuais, & difficile.*

Le veiller est causé de la siccité
 & chaleur du cerueau: & a plu-
 sieurs incommoditez. Car le trop
 veiller digere par transpiration
 la substance corporelle: & si des-
 seiche l'habitude du corps, & cor-

*Les cau-
 ses du
 veiller,*

DE LA CONSERVATION

rompt le temperament du cerue-
au, de sorte qu'à raison de la grād'
& excessiue siccité, il s'en ensuit
spasme, ou resuerie: & si ne debili-
te point moins les forces & ver-
tus, que font les grandes euacua-
tions. Apres le trop veiller à vn
malade, s'ensuit crudité de sa ma-
ladie. Et qui plus est, il est cause de
l'indigestion du boire & manger.

*Pour pro-
uoquer à
dormir.*

Parquoy faut diligemment &
tost secourir ceux qui en sont affli-
gez par choses froides & humi-
des. Entre lesquelles sont premie-
rement les aliments à ce conue-
nables comme la laitue, le poule-
pied autrement nômé pourchail-
les, la morelle, le pavot blanc. En
apres s'ensuiuent liniments &
onctions faits avec huiles violat,
ou de nenuphar, l'onguent rosat,
& le populeum, desquelles choses
si vous oingnez le front, & les té-

ples, item la paume de la main, & les plantes des pieds à vostre patient, vous le prouoquerez à dormir. Messire Iehan Argentier medecin a tresdoctement escrit de ceste matiere en deux volumes, lesquelz par son commandement m'ont esté presentez pour estraines par docte ieune gentil'homme aussi medecin, Messire René allemand.

De toutes manieres de passions, & de leur forces par lesquelles le corps humain est affligé en diuerses sortes. Item comment on doit moderer ou conseruer telles passions.

CHAP. VII.

DE LA CONSERVATION

*Division
de l'ame.*



A vertu irascible, & la cōcupiscible sont estimées passiōs. Car l'Aristote diuise l'ame en deux: assauoir en la partie de la raison: & en celle qui est sans raison. De la raison sortent la prudence, la diligence, la sagesse ou sapience, l'esprit, ou engin, la memoire, & semblables. Mais de l'autre partie qui est sans raison sortent les vertus morales: lesquelles doiuent estre preferées aux vertus intellectuelles, pour-
autant qu'elles font l'homme bō & honneste. Car la partie qui est sans raison est diuisée en deux especes, c'est assauoir en celle qui obeit à la raison, comme est la vegetatiue: & en celle qui n'y obeit point, comme sont l'irascible, & la concupiscible, toutes deux fort conuenables à l'homme. Car la

vertu concupiscible conserue la vie, & son espece: attendu que par icelle, nous nous estudiōs de māger & boire, & d'auoir lignée: d'elle mesme sort l'enuie d'acquiescer vertu. Elle est accompagnée de l'irascible pour refrener son excessiue cupidité, & toute volonté desordonnée. Mais cōbien qu'elles soient accompagnées, si est-ce qu'elles ne sont moins contraires l'vne à l'autre, que le froid & le chaud. Et ce neantmoins quand elles se peuuent accorder, & moderer l'vne avec l'autre, elles font vne tresbonne meslange. Et par ainsi ire & cupidité iointes ensemble refrenant l'vne l'autre font vne fort bōne meslée de vertu. Les choses cōuoitées sont diuisées en deux, assauoir en volupté, & en nuy ou facherie d'esprit. Car si nous obtenons nostre desir, il en

*Diuisiō
des choses
cōuoitees.*

DE LA CONSERVATION

*Seconde
diuision.*

fort volupté & plaisir: mais si no⁹
en sommes demis, il s'ensuiura en-
nuy. De rechef, & en autre manie-
re cupidité peut estre diuisée en
quatre especes. Car tout ce qui
est, ou il est bon, ou il est mauuais.
Et chacune d'icelles choses sont
ou presentes ou futures. Le bien
aduenir nous donne vn desir &
enuie de l'auoir, & le bien pre-
sent nous donne plaisir & conten-
tement. Et au contraire le mal
aduenir nous donne crainte &
tremeur: & le mal present, ennui
& desplaisir. Mais icy faut noter
qu'il y a deux manieres de bien,
& autant de mal. Car les vns sont
vrayement telz, & les autres sont
telz estimez & par opinion seule-
ment. Au surplus Aristote reduit
tout ce qui meut l'animant, ou à
l'intelligence, ou à l'appetit. Sous
l'intelligence sont contenus la fan-

tasie, & le sentiment, pourautant qu'ils font le iugement. Sous l'appetit, sont contenus la volonté & la concupiscence. L'election procede de tous les deux. Mais il semble que Galien nombre entre les passions de l'ame non seulement les mouuements de la volonté & de la concupiscence, mais aussi ceux qui ne gardent mesure ny moyé en la raison. Et tout ainsi que Plato, il diuise l'ame en trois especes. C'est assauoir en l'ame raisonnable, en l'appetitiue, & en l'irascible. Desquelles trois la premiere est cōuoiteuse de verité, de science, & bonnes disciplines, & generalemēt de toutes choses hōnestes : selon la commune signification de conuoiter, & desirer. Et l'ame irascible brusle & ard de la cōuoitise qu'elle a de liberté, de victoire, de puissance ou grandesse,

*Trois especes d'ame
selō Plato.*

DE LA CONSERVATION

d'empire, de gloire & d'honneur. L'ame appetitive desire iouir du plaisir de l'amoureuse assemblée qui doit estre entre le mari & la femme: pareillement du manger & boire. Plus outre disent que la premiere a son domicile & habitation au cerueau: la seconde au cœur: & l'appetitive au foye. Et qu'à ceste cause elles sont differentes en objets, & instruments. Et ce disent ils doctement, car veu que la raison reprouue souuent les affections & concupiscences, comme il est aduenu à Medée, laquelle ne pouuant resister à ire, dit ainsi en Euripides,

*Assez congnois quel mal ie fais,
Mais mon courroux, & ses efforts
Sont trop plus que la raison forts.*

Et en Ouide.

*J'approuue & voy ce qu'est meilleur,
Et toutefois i'ensuis le pire.*

Il s'ensuit que le iugement, & les affections ne sont en vn mesme instrument. Toutefois que la vertu irascible semble mieux obeir à la raison, que l'appetitive. Et de fait on a obserué que les bestes brutes plus enclines à ire, sont de nature plus nobles & genereuses que les autres, & ont plus de raison. Ce qu'est attesté par ce distique,

*Le noble cœur, vaillant & genereux,
A ire prompt & courageux sera.*

Tesmoins en sont les chats & lyons comme on peut voir. Les chats (dit Plin) de quelle silence, & de quelle dexterité espient ils les oiseaux, & de quel aguet se lancent ils sur les rats & souris? N'enterrent ils pas leurs excrements sous terre, cognoissans que par la puanteur d'iceux ils sont descouverts? Et Galien parlant du

*L'astuce
du chat.*

DE LA CONSERVATION

La prudence du lion lion dit ainsi. Le lion se scet abaisser, & aualler quand il est temps, il scait abuser & deceuoir son agresseur & aduersaire, prenāt soudainement voire en vn moment la premiere occasion qui se presente, & occupāt ou par force, ou par soudaine ruse les forts de son ennemy, lesquelz il scet garder nō moins prudētement que courageusement.

D'auantage faut sauoir qu'Auicenne nōbre entre les accidents de l'ame, nō seulemēt les perturbations & troubles qui suiuent la vertu appetitiue, mais aussi celles qui procedent de fortes imaginations. Et dit en outre que les accidents de l'ame ensuiuent les mouuements que l'esprit fait & en dedens & en dehors: & ce soudainement ou lentement. Car en ire & courroux le cœur se dilate sou-

dain : mais en ioye & plaisir, il se dilate peu à peu tout à loisir. Item en crainte ou treneur il se resserre subitement: & lentemēt en tristesse. Il aduiēt en outre que quasi en vn mesme instant il se meut en dedens, & en dehors: comme on peut voir quand quelqu'un a hōte & vergongne, & aussi quand il est en angoisse : au premier desquelz l'esprit se meut legerement, & lentement en l'autre. En liesse le cœur s'eslargist petit à petit, à fin q̄ plus lōg temps il puisse iouir de ce plaisir: & alors la chaleur naturelle avec le sang & les esprits s'espandent en dehors: dont vient que les membres sont lors imbus, humectez, & engrossis par l'humidité de ce sang. Parquoy ne se faut esmerueiller si en liesse on deuient gras & de bon voir. Liesse fortifie les vertus non seulement

*Le mou-
uemēt du
cœur aux
passiōs de
l'ame.*

z.ij.

DE LA CONSERVATION

vitales, mais aussi animales, & naturelles : elle esmeut aussi & esueille les esprits, & ayde à la digestion, & generally à toutes les actions naturelles: & est proufitable à toute personne saine, pourueu qu'ils ne soient opprimez par trop grande repletion. Le mouuement est beaucoup plus valide, & plus fort en la grand' & subite ioye, qu'en liesse moderée. Dont comme il appert par plusieurs exemples aucuns en sont morts subitement. Foy & espoir, ont semblables mouuements de ioye. Et par ce l'un & l'autre est proufitable aux malades. Car cōme dit Galien. Plus en guerist celuy, auquel plus de gens ont confiance. *Amour.* Amour est vne affectiō prochaine d'esperance: assauoir le souci estāt occupé au mouuement du discours, & raisonnement. Et de ce

Foy &
espoir.

Amour.

mal fust en grand danger le Roy Antiochus ayant desmesurémēt sa maratre Stratonice, comme a elegamment escrit Apian. L'histoire duquel est illustre par l'admirable sapiēce d'Erasistratus medecin. Et semblablement par icelles a esté descouuerte l'incroyable amour de Seleucus Roy, enuers son fils. En sorte que la sentence d'Euripide sera trouuée tres veritable disant:

*Le naturel de tout homme d'honneur
Est d'estimer son fils comme son cœur.*

Tristesse est nuisible à tout homme sain, sinon qu'il soit par trop gras & replet: car alors elle est proufitable, cōme aussi à ceux qui sont fort ioyeux & sans souci: & aux maladies somnolentes, comme aux subetz & semblables. Car la tristesse que l'on a du mal instāt, ou futur, empesche le dormir,

z. iij.

Tristesse.

DE LA CONSERVATION

& refrigerer la personne: pour autant que peu à peu elle repousse la chaleur naturelle en dedés. Elle desseiche aussi, par ce qu'en tristesse le cœur est estraint & resserré: à cause dequoy pour lors ne se peut engendrer grand' quantité d'esprits: & ce peu qui y est, ne se peut aisément distribuer par les membres avec le sang. Tristesse donques est à bon droit nombrée entre les causes qui empeschét ou corrompēt la digestion: & debilitte aussi les forces naturelles. Souuent on conçoit vne horreur pour ouir nouvelle triste. Et pour la voir, on tombe quelquefois en syncope, & defaillent de cœur: dōt il se treuve que plusieurs sont expirez & morts subitement, seulement pour voir pendre & estrangler. Crainte & assurance sont contraires, comme aussi sont leurs

obgets. Certainement crainte est tant dommageable , que Xenophon ose bien asseurer les grands tourmets de la peur estre plus vehemens , que toutes aduersitez presentes. La crainte inueterée ne differe en rié à la tristesse. Si crainte & tristesse perseuerent longuement, cela signifie non seulement l'humeur melancolique estre ia presente : mais il l'engendre aussi de nouveau. Vne soudaine terreur est quelquefois cause de mort subite. Ce qu'aduient communement quand nature de soy debile, est tout acoup estainte & suffoquée par excessiue terreur. Car l'extinctiō ensuit vne passion causée de froid. Et l'estouffement viét à cause qu'en telles passions , tout le sang s'assemble & se retire à sa source.

Mais cōment se peut faire qu'v-
z.iiij.

*De crain-
te & ses
effects.*

DE LA CONSERVATION

*Question
de la fie-
ure quar-
te.*

ne grand' frayeur & subite puisse guerir la fieure quarte? C'est pour cause qu'en telle peur, la chaleur naturelle s'assemble au dedens en son cêtre. Dont on voit par experience, que ceux qui ont frayeur, ont telle froid aux extremittez que souuent ils en tremblét bien fort: & au dedens ils ont chaleur si vehemente, que souuentefois ils en ont grand' soif, & flux de ventre.

Par mesme ou semblable raison, la frayeur est de grand' efficace, & suffisant remede pour guerir le hoquet procedant de repletion, ou par la mordication d'humeurs acres. La raison de tout cecy est, pour-autant que telle peur ou frayeur au moyen de ce flux de ventre, diuertist la matiere fluant à la source de la fieure: & destourne de l'estomac les humeurs acres. Et par-ainsi, la frayeur par mesme

moyen guerist la quarte, & le hoquet ou sanglot.

Ire & courroux sont contraires à crainte, pour-autant qu'ils procedēt d'une chaleur ignée. Ils sont aussi contraires à douceur & clemence. Car par douceur on endure vn grief & tort. Or ire n'est autre qu'une ardeur de chaleur, ou ebullition de sang qui se fait au cœur avec vn desir de se venger. Parquoy l'ire est grādemēt proufitable aux effeminez & pusillanimes comme on peut voir par l'histoire de Hali Rhodoan, lequel guerist vn gendarme engelé & transi, & iā roide du froid qu'il auoit enduré, le prouquāt à grād' ire & courroux. Et pource il est bon de prouquer à ire ceux qui sont detenus de maladies froides: & ceux qui ont le cœur & cerueau de temperament froid: mais

*Ire &
courroux.*

*Definitio
d'ire.*

DE LA CONSERVATION

au contraire la doiuent songneusement euitier ceux qui ont telles parties fort chaudes, comme aussi ceux qui sont affligez de chaudes
» maladies. Courroux dit Galien
» resserre le cœur, & les polmons: &
» lieffe les eslargist.

Puis qu'ainfi est que courroux ou ire est conioint avec la raison & iugemēt, & que toutes les opérations animales sont faites au cerueau (comme veult Galien) certes le cœur ne peut estre appelé organe ou instrument de tous troubles: sinon qu'on veuille reduire toutes telles passions au cœur, à cause du mouuement que les esprits font en dedens à leur centre, & en dehors à la superficie. En outre Galien fait differēce entre ire, & despit ou enclination à ire.
» L'homme qui est en grand' ire, &
» courroux (dit il) est magnanime,

& mesprisant choses basses & ab-
iectes: & est cōtraire au despiteux
& à celuy qui se courrouce lege-
rement pour petite chose, lequel
pour estre de temperament plus
froid, & d'habitude plus dense
& moins perspirable, il est pusil-
lanime, & non de cœur vaillant
ou genereux. Toutefois que Se-
necque est d'autre opinion, disant
que l'ire est autant differente au
despit, comme l'homme yure à
l'yurongne: & comme l'homme
ayant crainte & frayeur, à celuy
qui est de nature timide. Car l'hō-
me peut estre courroucé, & en
grand' ire: & ce neantmoins pour
cela il ne sera despiteux ny enclin
à se courroucer legerement. Et
l'homme enclin à courroux, ne
peut qu'il ne se courrouce. Item
repugne à Galien ce que Alexan-
dre le grand a esté courageux, si

DE LA CONSERVATION

iamais homme le fut, & ce neantmoins pour la grand' abondance de chaleur naturelle qui estoit en luy, il a eu le corps fort odorant, mais toutefois il estoit fort despitueux & enclin à colere.

De chagrin.

Vergogne

Chagrin & soucy est tousiours dommageable à toutes personnes, soient sains ou malades. Mais honte & vergongne, combien qu'ils soient trouvez decens & bien seans seulement aux ieunes gens, toutefois ils sont aussi conuenables à ceux qui ont la iaunisse, & aux pasles couleurs, pour-auint qu'augmentât la chaleur naturelle ils donnent grace à la couleur naïue. Car combien qu'au commencement de la vergongne, le mouuement de la vertu animale soit poussé en dedens: si est ce que soudain elle s'espād au dehors: laquelle chose embellist le

taint de la face.

Les susdites passions n'immuēt
nostre corps pour autre raison, si-
non pour-autāt qu'elles sont cau-
se du mouuement des esprits, &
de la chaleur naturelle. Et faut
noter, qu'il n'est mué seulement
quāt aux premieres qualitez, mais
aussi quant aux secōdes. Car ceux
qui ont fraieur, passissent incon-
tinent. Et ceux qui ont ioye, pren-
nent bonne couleur : & ceux qui
ont honte , rougissent. Les fan-
tasies aussi nous immuent pour-
autant qu'elles font mouuoir les
humeurs. Et pour ceste cause le
rouge est contraire, à ceux qui cra-
chent le sang. La confidence qu'a
le malade de son medecin, est le
plus excellent remede qui soit. A
ce propos conuient le passion des
amoureux, lesquelz incensez d'a-
mour tombent souuēt en grandes

*Pourquoy
les passios
nous font
changer
couleur.*

*La fan-
tasie nous
altere.*

*Le rouge
cōtraire à
ceux qui
crachent
le sang.*

*La confi-
dence que
le malade
a du me-
decin est
remede
excellent.*

*De la pas-
sion des a-
moureux.*

DE LA CONSERVATION

*L'efficace
de la fan-
tasie.*

*La force
de l'ima-
ginatiō en
la conce-
ption.*

maladies, soit que telle amour
procède d'enforcellemēt, ou d'oi-
sueté, ou par breuuages, ou par bō
ne grace. Quoy? ne voit on pas
tous les iours par experience, que
la vertu imaginatiue, à force d'im-
muer non seulement nostre pro-
pre corps, mais aussi le corps d'au-
truy: comme l'on voit clairement
en la cōception des petits enfans,
lesquelz retiennent cōmunement
la semblance de la chose qu'on re-
çoit en l'imagination & fantasie,
alors que la cōception se fait. Ga-
lien aussi demonstre par viue rai-
son, que la forte imagination &
cogitation vehemente qu'ont le
pere & la mere au temps de la
conception, est cause d'engendrer
les beaux enfans. Dont vient que
ceux qui s'assemblent pour auoir
lignée, impriment souuent à leurs
enfans semblable trongne & mi-

nois à celle qu'ils ont en leur imagination : ou bien à celle qu'ils font estans en telles actes. Et de là peuuent proceder les visages laids & ridicules desquelz parle Martial disant,

*Comment dy tu belles filles t'aimer
Pour ton amour & bonne grace auoir,
Veu que tu as le mois qu'ont peut voir
D'un qui voudroit entre deux eaus nager?*

Item dit,

*Mange laitues & malues ensemble,
Car pour certain tu fais la mine,
D'un qui chie dur, comme il me semble.*

Celle face fut aussi bien deformée, avec vn nez mal seant & mal proportionné : laquelle donna matière de rire à l'Empereur Traian. De laquelle est dit ainsi,
*Quand richanant ta bouche s'ouvrira,
Et sur ton nez le Soleil reluira,
Tu monstreras en ceste forme l'heure*

DE LA CONSERVATION

Dessus tes dêts, sans pl⁹ lōgue demeure.

Voulant signifier par cela que le nez seruant de reigle ou stile comme en vn quadrant, gettoit l'ombre dessus les dents assez rares.

*Les sorcel-
leries fai-
tes par pa-
rolles sont
vaines.*

Après l'imagination, ont aussi grand' efficace les paroles murmurées entre les dents en maniere d'enchantement, lesquelles autrement sont vaines & inutiles. Desquelles chante Samonicus en ceste maniere:

*Vieilles sorcieres & gens fallacieux
Pensent guerir, & chasser toute fieure
Par breuets faux, & superstitieux.*

Item sont vains & inutiles les enforcellements: sinon ceux qui sont causez des choses naturelles, ou influences celestes, ou bien qui procedent de fortes & vehementes affections d'esprit. Dont vient que Apulée afferme en son liure de magie (toutefois apres Homere)

mere) qu'on guerit playes par paroles, de quoy dit ainsi Lucain.

*La pensée certainement,
N'estant d'aucun venin polue,
Obeït à l'enchantement.*

A bonne raison donques Galien *Les mouvements de l'esprit ne sont à mésepriser.*
veult qu'on ne mesprise les mouvements de l'esprit: ains qu'on les ait en plus grande observation que ceux du corps, pourautant que l'esprit est trop plus digne & excellent, que n'est le corps: & aussi par ce qu'en santé la chaleur naturelle n'est moins gardée par les exercices de l'esprit, que du corps, moyennant qu'ils soient moderez. Car le bon & opportun usage d'iceux est cause que la santé est conseruée en son estre: ou que la maladie est guerie, si aucune en y a. Mais l'usage inopportun & excessif est insalubre, car tout tel exercice d'esprit fait par

Aa

DE LA CONSERVATION

De l'exercice de l'esprit. excès, soit qu'il procede par trop raisonner & discourir, ou par trop grand' ire & courroux, ou bien de trop appeter quelque chose, assurement il rend la personne trop bilieux & colerique: & au contraire s'il est prins trop remission, & moins qu'il ne faut: la personne, sera flegmatique.

Le plaisir de la musique est souverain aux coleriques. Non sans cause Æsculapius institua qu'on donnast plaisir à ceux qui par trop exercer la vertu irascible, c'est adire qui par trop se courroucer rendoient leur corps trop chaud & bilieux: par diuersité de chansons, & grimasses contrefaisants gestes ridicules, & avec diuersité de musique melodieuse. Et aux autres qui ont le cœur trop froid & remis cōmādoit la chasse, le cheuaucher, & s'exercer aux armes, pour les rendre plus courageux & hardis. Et pource a bien

dit le diuin Platon, que le regiment du corps vniuers despend de l'esprit: en maniere que l'esprit estant affligé, le corps ne se sauroit bien porter: attendu qu'on ne sauroit conseruer la santé, ny guerir la maladie presente, si premier on ne reduit les passions de l'esprit à leur mediocrité. Dont il est manifeste que former les bonnes meurs & instruire les gens à bien & vertueusement viure n'appartient seulement au philosophe moral, mais aussi au medecin. Dont s'ensuit cest epigramme tiré du Grec.

Le regiment du corps despend de l'esprit.

*Le clair Phebus a transmis en ce mode
Asclepion, & Platon le diuin.*

L'un pour curer ce pauvre corps immo

L'autre l'esprit, à delices enclin. (de:

Parquoy pouuons conclure, q le medecin doit nō seulement penser & guerir le corps, mais aussi l'ame.

L'office du medecin.

Aa.ij.

DE LA CONSERVATION

*D'où s'en-
gendrent
les trou-
bles en no-
stre ame.*

Or en l'ame s'engendrent trou-
bles malheureux & dommagea-
bles ou par mauuaise nourriture,
ou par ignorance, ou par l'indis-
position & mauuais temperamēt
de nostre personne. Par mauuaise
nourriture, car n'estans des nostre
ieune aage aprins à honnesteté &
vertu, aux fins de sauoir commā-
der à noz folles affections & cupi-
ditez desordonnées, nous nous ré-
dons serfs & esclauēs d'icelles. Par
ignorance, nous nourrissons en no-
stre iugement opinions tellement
fausses, que le plus souuent nous
prenons le faux pour la verité, e-
stimāt le mal estre bien & vtilité:
& le bien estre mal. Par l'indispo-
sition & intemperature de nostre
corps (soit qu'elle nous soit telle
de naissance, ou acquise telle par
mauuais regime) comment que
ce soit, il est certain que plusieurs

passions, & affections depraüées
en procedent. Et de fait Galien a
suffisamment monstré en vn liure
expres de ceste matiere, que les
mœurs ensuiuent la disposition
du corps. Or est il ainsi que le me-
decin docte peult cōseruer le bon
temperament des personnes, &
corriger le mauuais. En sorte qu'il
est en sa puissance de faire de grā-
des & admirables mutations, cō-
me d'vn mauuais garçon, il peult
faire vn homme de biē: d'vn aua-
ricieux, vn liberal: d'vn yurongne,
vn homme sobre: d'vn paillard &
impudique, vn homme chaste:
d'vn pusillanime & craintif, vn
homme hardi & courageux, Et ce
non seulement par vertu d'herbes
ou medicaments: mais aussi par
discipline & correction, tant en
boire & manger, comme en l'ex-
ercice du corps & de l'esprit: tant

Aa.iiij.

DE LA CONSERVATION

à voir choses honnestes & notables, comme à ouir paroles bonnes & saintes, à bien parler & bōs propos de loix, tant saintes, que ciuiles: tant anciēnes, que modernes: tant publiques, que priuees: tant de celles qui menassent de punition, cōme de celles qui promettent remuneration.

*La vertu
appetitiue
doit obeyr
à la rai-
son.*

En semblable maniere, la vertu appetitiue peult estre moderee en ses mouuemēts, & peult obeir aux commandements, de la raison. Et à icelle doit commander la raison, ne plus ne moins que le charretier à ses cheuaux. Ce qui est vniuersellement propre à la vertu. Non seulement la raison a sa perfectiō, qui est sapience, prudence, & science: mais aussi la faculté irascible a la sienne, qui est force & hardiesse: & l'appetitiue attrempance, pour la sienne. Et

*Les perfe-
ctions des
facultez
naturelles.*

de la proportiō & symmetrie mu-
tuelle de ces trois facultez, iustice *D'on pro-
cede iustice*
prend son origine. Parquoy l'hō-
me ne peult estre iuste, que pre-
mier il ne soit attrempé, magna-
nime, & sage. Tel fut Moyle le-
quel (ainsi que recite Iosephe) cō-
mandoit à ses affections & cupi-
ditez, en maniere qu'il n'en appa-
roissoit aucune en luy, & qu'il les
cognoissoit seulement de nom, &
nō d'effect: & plus pour les auoir
senti en autrui, qu'en soy. A ceste
cause non sans bonne & iuste rai-
son, le Poëte Lucrece dit que ce-
luy qui scait biē moderer & vain-
cre ses troubles & affections, doit
estre nombré entre les Dieux, di-
sant ainsi,

*Quicōque soit qui se peult cōmander,
En dechassant toutes affections:
Ne peult il pas iustement demander,
Entre les dieux, son habitation?*

Aa.iiij.

DE LA CONSERVATION

A cecy est conforme l'enseignement de Pythagoras, suiuant lequel la vie de l'homme doit estre regie : duquel enseignement fait mention Landus en son liure de la santé ou il dit. Enquoy ay ie excedé? Qu'est ce que i'ay fait? Ay ie obmis quelque chose. Et sur ce propos Virgile parlant de l'homme sage dit,

*L'hōme prudent auāt que se coucher
En son liēt mol, pour son doux repos
prendre
De tout ce iour se doit bien enchercher,
Et de son fait se doit bon cōpte rēdre,
S'il a passé limites de raison.
Et s'il a fait le tout en sa saison,
S'il a obmis quelque chose en son fait,
Si autremēt pourroit mieux estre fait.
Pourquoy plus tost en opiniō demeure,
Ce qu'il vaudroit mieux changer de
bonne heure.*

Du regime & gouvernement des di-
uerses cõplexions, & en tous aages.
Et de l'election des nourrices.

C H A P. V I I I.



Es signes de l'hom-
me temperé & de *Les signes*
bonne complexion, *de l'homme*
sont tirez de l'essen- *temperé.*
ce du corps, & aussi
de l'ame. Quant à ceux de l'ame,
il faut prendre garde qu'ils soient
de courage moyen entre le teme-
raire, & couard : entre le furieux,
& celui qui est lasche & sans
cœur:entre le trop hatif,& le son-
geart:entre le trop clement,& l'é-
uieux:entre le cauteleux,& le sot-
tard hebeté:entre le lascif,& celui
qui est du tout remis & ne prend *Les signes*
plaisir en rien. Les signes prins du *prins de*
corps, sont quand les parties simi- *l'essence*
laires sont de bõne temperature. *du corps.*
Et que les parties instrumentales

DE LA CONSERVATION

sont bien & mignonnement fa-
çonnées avec bonne proportion:
en sorte que la teste soit bien pro-
portionnée au tronc du corps, &
consequemment toutes les autres
l'une à l'autre: comme à l'enfant
de Polycletus, lequel estimé pour
vn miracle de nature en beauté
& proportion, sont venus de loin-
tains païs & estranges, graueurs,
tailleurs, & peintres, pour en tirer
traits & lineaments de leur art,
comme d'une Idée & parfait ou-
urage de nature.

*Les pro-
portions des
parties cor-
porelles.*

La vraye & iuste proportion de
ces choses (selon Vitruue) est, que
la face depuis le bout du menton,
iusques à l'extremité superieure
du front ioingnant à la racine des
cheueux, doit estre la dixieme part
de la longueur de tout le corps.
Ité la face est diuisée en trois par-
ties egales, assauoir depuis le bout

du menton , iusques au bout des
narrines:& depuis icelles, iusques
au milieu des deux sourcils : & de
là iusques à la racine & commen-
cement des cheueux. La main de-
puis le poing, iusques à l'extremi-
té du grād doigt du milieu (qu'on
peult appeller la grād' palme) doit
estre de semblable lōgueur que la
face. Aussi fait la plante du pied.
Par icelle longueur certain nom-
bre de fois repetée , Pythagoras
cogneust de quelle hauteur pou-
uoit estre Hercules en son vi-
uant. La huitieme partie de la
longueur d'un homme, est depuis
le bout du menton , iusques au
sommet de la teste. Et la partie
superieure de la poitrine iusques
aux racines des cheueux , est la
sixieme partie : & cela mesme est
la mesure d'un pied. La quarte
partie, est depuis le commēcemēt

DE LA CONSERVATION

de la poitrine, iusques au sommet de la teste, & cela mesme est la lōgueur d'vne coudée, & pareillement de la poitrine. Chacun des autres membres a semblablement sa mesure, & proportion. Car tout ainsi comme la main est egale à la face, aussi les particules des doigts respondent à certaines parties de la bouche. C'est assauoir le plus grand os du pouce, respond à l'ouerture de la bouche: & si est egal à l'espace qui est entre le bout du menton, & la leure inferieure. Mais le moindre qui est en l'extremité dudit pouce, est la mesure de l'espace qui est entre la leure superieure, & le nez. Le gros os du second doigt, est egal à la largeur du front. Et les deux mineurs ensemble font de la lōgueur du nez. L'espace qui est depuis le bout du menton iusques à l'extremité

superieure du nez, prend sa mesure de la longueur du doigt du milieu. Et chacune ongle emporte de longueur la quarte part de son doigt. Et le petit doigt est de la longueur du gros. Et les deux autres assauoir le second & le quart, sont egaux. Et celuy du milieu (qu'aucuns impudiques ont appellé l'impudique, disans qu'il auoit la forme du membre viril) est le plus long de tous. On dit en outre que la moyenne stature de l'homme est de six pieds de long, & la moyenne grosseur est de trois. La grosseur de l'homme doit estre prise avec vne ceinture passant par sous les aisselles, & enuironnant la poitrine & le dos. Castaliõ qui a descrit le Courtisan, n'approuue point les gens de grãde stature, cõme sont Geãts de sept coudées, ainsi qu'estoit

De la stature de l'homme.

DE LA CONSERVATION

Orestes selon Herodote en son Clio. Il blasme aussi les Nains & Pygmées qui bataillent contre les grues, les plus grands desquelz ne passent pas deux pieds & vn quart de hauteur. Et de fait la Royne de France a vne Naintre pour plaisir, laquelle est tāt loing d'auoir deux pieds de hauteur, que à grād peine peult elle passer vn pied & demy. Vegece choissoit les soldats de cinq ou six pieds & deux onces. Mais il faut entendre des pieds geometriques, lesquelz sont de quatre petites palmes: & la petite palme, est de quatre doigts de trauers. Mais en vain queroit Vegece plus longs bras en telle grādeur. Car certainemēt on a obserué par experiēce ce qu'atteste Plinie estre veritable. C'est assauoir, q la longueur de l'homme depuis la plāte du pied, iusques au sōmet de

*La naitre
de la Roy-
ne de Fra-
nce.*

la teste, est cōprinse entre les deux
extremitez des plus longs doigts,
quād on estēd bien les deux bras.
Suetone recite q̄ Auguste Cesar,
estoit de courte stature. Et toute-
fois il estoit de cinq pieds, & trois
quarts. Mais Pline avec Homere
sont d'opiniō q̄ les hōmes deuie-
nent tous les iours plus petits : &
qu'ils croissēt en lōgueur iusques
à vīgt & vn an, & le reste, en gros-
seur. Et q̄ chacū en l'aage de trois
ans, a la moitié de sa longueur.

*La stature
de d' Au-
guste Ce-
sar.*

Celuy donques qui est de tres-
bonne temperature, & compo-
sition, requiert pour sa cōseruation
les causes salubres en la quantité
& qualité que s'ensuit. Et pre-
mieremēt quant à l'exercice, celui
qui est moderé, & qui egale-
ment exerce chacune partie du corps
luy est le meilleur. Et ce, fuyant
tout excès, tant que faire se pour-

DE LA CONSERVATION

ra, & corrigeant la faute si aucune en y a. Semblablement le boire & manger soient de qualité temperée, & prins en moyenne quantité: en sorte qu'il n'en prenne ny plus ny moins qu'il est de besoin: ce faisant il tiendra le moyen entre trop & trop peu. Le semblable se doit faire au dormir & veiller, aux bains, aux passions & exercice de l'esprit, & en toutes choses: tenant le moyen en tout & par tout. Et si par fortune on s'apperçoit d'avoir failli, il faudra corriger celle faute par excès contraire.

Le régime des colériques.

Aux personnes colériques, & à ceux qui de leur nature ont vne chaleur acre & mordicante engendrant excrements fuligineux, les bains sont fort convenables: aussi sont les exercices petits, & lents & les forts & violents trescontraires. Parquoy sera bon les laver ne
seule

seulemēt vne fois, mais aussi deux fois le iour, & principalement en Esté. Il est aussi expedient qu'ils soient nourris & alimentez de bōnes viandes engendrans bon suc, & auxquelles ne soit aucune qualité acre. Le demeurer au Soleil, & à l'abril, & se courroucer volontiers, le beaucoup penser, & profondement, leur sont contraires. Mais quant à ceux qui pour estre extrêmement gresles, ont besoing de grand' nourriture, ie vous advise que s'ils n'en prennent beaucoup plus grand' quantité, qu'il ne s'en perd par la transpiration insensible, c'est à dire par les pores, que iamais ils ne recouurerōt leur premier estat.

*Pour les
fort gres-
les.*

Ceux qui sont de complexion froide & humide, ont besoing d'une maniere de viure toute cōtraire à leur temperament, & d'exer-

*Regime
des fleg-
matiques.*

Bb

DE LA CONSERVATION

cices tant du corps que de l'esprit, plus grands & plus forts: & de tenir bonne diette, se nourrissans de viâdes peu nourrissantes. Et ne se trouuerôt mal de s'exercer au Soleil: ny de s'abstenir des bains.

*Regime
des sang-
guins.*

Ceux qui sont de complexion chaude & humide, doiuent plus traualier, & s'exercer d'auantage, à raison de leur grand' humidité: si est-ce qu'ils doiuent fuir tout mouuement violêt à cause de leur chaleur. Mais quand telles natures de gens apres auoir vescu en oisueté, & sans rien faire, viennent à s'exercer: ils sont incontinêt surprins de catarrhes & defluxions, si premierement ils ne sont purgez. Et au Prin-temps ils sont subgets aux maladies prouenant de repletion. Parquoy sur la prime vere il y faut preuoir par saignée: ou bien par medecine ayant ver-

tu de purger le flegme, la colere,
& les humeurs fereufes enfemble.
Le bain leur eft dangereux & fu-
fpect auãt que d'auoir euacué leur
corps : mais apres l'euacuation, il
leur fera vtile, principalement en
vne cuue baignoire celuy qui au-
ra vertu de refoudre, & digerer
par euaporation.

Affauoir-mon fi à telles com-
plexions il faut defendre le vin?
Aux chaudes cōplexions (dit Hip- „
pocras) il conuient boire de l'eau, „
fe reposer, & dormir. Mais ce pas- „
fage eft entendu des complexions *Passage*
extremement chaudes, & qui font *de Hippo-*
hors des limites de fanté. Et non *cras de-*
de ceux qui ont abōdance de cha- *claré.*
leur naturelle, aufquelz certaine-
ment il faut donner du vin, mais
moderément, c'eft à dire en petite
quantité, & fuffifamment trem-
pé, comme aufsi leur temperamēt
Bb.ij.

DE LA CONSERVATION

est moyen. Semblablement quand Hippocras commande le repos aux chaudes complexions, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents.

*Regime
des melancoliques.*

Aux complexions froides & seiches, non seulement est convenable le vin, mais aussi tout ce qui est contenu au regime des vieilles gens.

Canon general à toutes complexions intemperées.

Au-surplus, il y a un precepte general à toutes complexions intemperées. C'est qu'il les faut toutes corriger par regime contraire à leur nature : aumoins s'ils ont le loisir de ce faire. Et là où ils n'auroient le loisir, il faudroit les conserver en leur estat par aliments de semblable qualité & complexion : & principalement quand ils y sont déjà accoustumés. Autrement ne faut changer les coustumes, encores que par un mespris de sçoy, elles soient mauuaises : &

que la personne soit bien en sa grand' santé. Sinon qu'il soit bien du tout exempt d'affaires, & en sa grand' liberté.

Or maintenant pour traiter du regime & gouvernement de tous aages, il conuient commencer aux petits enfans. Hippocrates a escrit que le laiët est frere germain du sang menstrual. Car l'enfant estât encores au ventre de la mere, n'est nourry d'autre chose que dudit sang, & d'icelle prend son origine le laiët des mammelles.

Mais icy se dresse vne gétille question, assauoir-mon lequel est plus expedient, ou de nourrir l'enfant du laiët de la mere, ou de nourrice estrangere: il se treuve dedens Aulugele bon auteur, vne belle & plaisante dispute d'un Philosophe nommé Phauorinus, lequel persuada à vne noble dame de nour-

*Regime
des enfans*

*L'histoire
de Pha-
vorinus.*

Bb. iij.

DE LA CONSERVATION

*De la
nourrice.*

rir son enfant de son propre laiët,
& non d'autre nourrice. Et pour
certaĩ on ne sauroit trouuer meil-
leur laiët, ny à ce plus vtile, que
celuy de la mere propre, moyen-
nant qu'elle soit saine, disposte, &
bien moriginée. Mais toutefois fil
est besoing d'auoir autre nourri-
ce, il la faut choisir de complexiõ
cõuenable au naturel de l'enfant,
suiuant l'intention que vous au-
rez, ou de l'entretenir en son tem-
perament par choses semblables:
ou bien de le luy corriger par ses
contraires. Or qu'il soit quelque-
fois necessaire d'auoir vne nour-
rice, A'ẽce le donne assez à enten-
dre disant que pour le plus expẽ-
dient, l'enfant ne doit prendre le
laiët de sa mere, auant le quatrie-
me iour: ou mieux selon Auicen-
ne, auãt deux mois. L'opinion des-
quelz si elle est veritable, il sem-

ble que nature n'a pas satisfait à l'enfant, & qu'il est nécessaire d'avoir nourrice, joint à ce qu'on tient pour chose seure, que quiconques tettera sa mere les deux premiers iours apres l'enfante-ment, il sera dangereux d'estre ce que les Latins appellent colostrare, c'est à dire que le laiçt qu'il prendra de la mammelle ne se caille & congele en son estomac comme fromage. Chose toutefois qui semble estre estrange, mesme attendu que cedit laiçt semble estre plus aigueux. Mais il faut entēdre que tel laiçt a certaine densité & espaisseur spongieuse, à raison dequoy facilement il se congele ainsi. Il seroit toutefois meilleur se passer de nourrice, que d'en avoir vne mal saine. Et principalement quand elles sont subgettes à grandes maladies: aussi que d'en avoir

*Les vices
qu'on doit
eviter en
la nourri-
ce.*

Bb.iiij.

DE LA CONSERVATION

vne esceruelée, facheuse, & yurongnelle, ou vne qui auroit auorté, ou qui seroit enceinte: de peur que le petit enfant ne reçoive avec ce lait les vices & meschancetez d'icelle. Et non sans bonne raison a esté dit, que tout ainsi que la vertu & complexiõ du sperme est de grãd' efficace à dõner la semblance tãt du corps cõme des mœurs: aussi fait la propriété du lait. Et non seulement se treuve cecy veritable aux hõmes, mais aussi aux bestes brutes. Car pour certain les petits chiens qui seront allaittez d'une biche, ou d'un dain, en seront plus timides & craintifs, mais beaucoup plus legers & plus forts. Et au contraire s'ils sont allaittez d'une loue, ou d'une lyõne, ils en seront plus fiers, & plus hardis. A ceste cause on appriuoise les petits lyons, leopars,

*L'efficace
du lait
de la melle.*

& semblables avec laiçt de chie-
ure, ou de brebis. Et plus, que les
petits agneaux allaiçtez d'une chie-
ure auront la laine plus dure. Et
les cheureaux allaiçtez d'une bre-
bis, auront le poil plus mol. Par
ces choses donques appert claire-
ment, que non seulement les be-
stes brutes, mais aussi les enfans
tirent les mœurs & complexions
du laiçt duquel ils seront esté ali-
mentez en leurs premiers ans.
Comme a bien monstre le Poëte
Virgile parlant en la personne de
Dido, à Aeneas en ceste maniere:

*Iamais Venus la grãd' ne fut ta mere,
Ny Dardanus ce noble Roy ton pere,
Plus tost serois de Caucaſe venu,
Faux desloyal, & traistre deuenu.
De durs rochers fus engendré & fait,
Et allaiçté de tygres en effect
Fiers & felons, & plains de cruauté,
Bien le fait voir ta grand' desloyauté.*

DE LA CONSERVATION

*De l'ele-
ction dela
nourrice.*

*Quelles
sont les bō
nes mam-
melles.*

Aëce a en singuliere recommā-
datiō la nourrice, non celle qui a
vne fois seulement enfanté, mais
celle qui a enfanté deux ou trois
fois, & enfans sains & vigoureux,
& de laquelle la nourriture s'est
trouuée saine, succulente & de
bonne habitude. Auicenne estime
plus celle qui a porté vn masle:
mais ce neantmoins i'estimerois
d'auantage celle qui a porté vne
femelle comme plus conuenable
pour la nourriture des enfans, l'in-
temperature desquelz doit estre
corrigée par vn laiēt plus froid &
humide, comme est celuy de la
femme qui a porté vne fille. Or
quant aux mammelles, Auicenne
veult choisir celles qui sont massi-
ues & solides, & moyennes entre
dures & molles. Aëce blasme les
mammelles par trop grādes, pour
auoir trop de laiēt: & les trop pe-

tites aussi, pour en auoir trop peu. Il dit en outre que les grādes font le nez camus, ou recroché. Item quand le bout de la mammelle est trop gros, il nuit aux genciues: & quand il est trop petit, il greue les mandibulles, pour auoir peine à l'apprehender. Voilà quāt *Le bon* aux mammelles. Le laiēt bon & *laiēt.* louable doit estre de couleur blāche, & de consistance ou espaisseur moyenne, n'ayant point plus de substance caseuse, que de l'aigieuse. C'est à dire qu'il ne soit ny trop espais, ny trop liquide. Item doit estre odorant, & doux en faueur: combien que Aristote soit d'opinion que le laiēt qui est liuide tirant sur le violet, soit plus cōuenable pour allaiter enfans, que le blanc. Item vous veux bien aduertir en passant, que tous laiēts ne sont blancs. Car il n'est

DE LA CONSERVATION

Laiet noir

*Le viel
laiet mau
uais.*

*Election
de la bone
nourrice.*

rien plus certain que les brebis
qui paissent aux praries, & chāps
arrosez du fleuve Astaces, au país
de Leuāt, engēdrent le laiēt noir.
Le laiēt incōtinēt apres l'enfante-
ment est fort liquide (combien
que aucuns veulent dire le con-
traire) & à ceste cause il est mal
sain, & inutile. Item le laiēt iā vieil
est du tout à blasmer. Car avec le
temps il s'espaisist par trop. Au
sur-plus quant à la nourrice, il la
faut choisir bien habituée, & que
elle ne soit trop grosse, ny trop
gresle : ains de bonne charnure, &
qu'elle aye le col ferme, & la poi-
trine large, que sont signes de bō-
ne complexion. Il faut en outre
qu'elle soit de moyen aage, com-
me de dixhuit à trente ans. D'a-
uantage, la beauté du visage, sert
beaucoup à la perfection de la
nourrice. Car les personnes dif-

formes ne sont cōmunemēt d'entendement sain , ny de bon iugemēt. Car tout ainsi qu'il y a colligance de l'ame au corps , aussi y a il du corps à l'ame. Finalement il faut diligemment considerer les mœurs de ladite nourrice tāt naiues que acquises. Car elles sont suffisantes pour changer le laiēt, le faisant plus colerique , ou plus flegmatique : & par consequent peuuent immuer le temperamēt de l'enfant , comme a iā esté dit. Car il ne faut point faire de doute que la chose nourrie , ne soit changée , par la diuersité des aliments: comme a bien & scientifi- quement demonsté Aristote , & apres luy Galien.

Il faut dōq que la nourrice fab-
stienne de toutes affections vehe-
mentes. Et sur tout de paillardise,
laquelle luy apporte trois grādes

*Les mœurs
de la nour
rice.*

*Les trois
incōmodi-
tez adue-
nans à la
nourrice
paillarde.*

DE LA CONSERVATION

incommoditez. Car ou cela luy fait venir ses fleurs:ou par cela elle acquiert à son lait vne mauuaife qualité, & odeur meschante: ou bien elle conçoit, & alors nature enuoye le meilleur sang au nourrissement de l'enfant conceu, & ne reste pour faire le lait, que le plus vicié & le plus corrompu: ioint que par tels desirs charnels, & affections desordonnées le sang se corrompt incontinent. Il est donques expedient, de refrener telles concupiscences, avec laitues, cōserue de nenuphar, & palōbes ou ramiers. A ce mesme est bon faire coucher la nourrice sur feuilles d'agnus castus: & de luy faire exercer modérément le corps & l'esprit auant le past, & de la nourrir à heures opportunes euitant toute repletion, & gardāt bon ordre en sa maniere de viure,

Pour refrener la concupiscence charnelle de la nourrice.

& la nourrir de bonnes viandes engendrans bon suc. Car Galien recite qu'un certain petit enfant fut tout répli d'ulceres, pour auoir esté nourry d'un mauuais laiçt, & mauuais suc.

L'enfant nouueau né, requiert estre nourry de choses humides, *Regime des petits enfans,* cōme l'aage sur tous le plus humide. Il doit vser du laiçt de la māmelle iusques à ce qu'il ayt produit les premieres dents, que sera dedens les sept premiers mois. Il luy faut en outre bailler les petits bains d'eau chaude, à fin qu'estāt entretenu en ceste humidité & habitude molle, le plus longuement que faire se pourra, ce petit corps puisse paruenir à bōne grādeur. Le petit branslement doux & moderé qu'on luy fait au berceau, ou en liçts pendants, ou bien entre les bras de sa nourrice,

DE LA CONSERVATION

avec quelque gente chansonnette luy appaise la douleur si aucune en a, & le prouoque à dormir. Cela luy est tant suauue & plaissant, qu'il porte suffisant tesmoignage, que les petits enfans sont naturellement enclins à la musique, & à l'exercice. A raison dequoy les nourrices ont accoustumé de chāter certaines chansons folletes, pour les inciter à manger & prendre leur nourriture, cōme est celle plaissante de Pontanus conrenue en cest Epigrame:

*Chanson-
nette que
les nourri-
ces chan-
tent aux
enfans.*

*Qui est celuy qui veult icy venir,
Cache Lisa, cache ton beau teton.
Ha, le voila qui le te veult raurir,
Cache, voy tu celuy mauuais garçon,
Qui te venoit ton petit tetin prendre?
Ha! garçonneau nous vouliez vous
surprendre?
Venez mignō, venez tost, hasteZ vous,
Ha le beau filz! cecy sera pour vous,
Venez*

Venez premier, que l'autre ne l'éporte.
 Tu l'as gaigné, or serre à bonnes dents,
 Et à deux maïs: & luy fermōs la porte
 Allez mauvais sortez d'icy dedens.

Il sera temps que l'enfant com-
 mence à se mouuoir, & à se sou-
 stenir de soy mesme, quand il cō-
 mēcera à se trainer:ou bien mieux
 quand il commencera à marcher:
 & se faut bien garder de l'y con-
 traindre auant ce temps, de peur
 que les iambes encores debiles à
 soustenir le faix & pesanteur de
 tout le corps, ne demeurēt viciées
 & tortues. Auicenne dit qu'il leur
 est proufitable & vtile, de les lais-
 ser vn peu plourer, & puis de leur
 faire lescher vn peu de bon miel
 auant que les allaicter. Et veult en
 outre qu'ils ne tettent que deux
 fois le iour, ou trois du plus. Car
 qui le remplira trop, & si souuent,

*Le temps
 que on
 doit laisser
 soustenir
 les enfans.*

*Quād on
 les doit al-
 laicter.*

Cc

DE LA CONSERVATION

il on sera plus endormi & paresseux, le ventre luy enflera, & les vrines seront aigueuses. Lesquelles choses aduenans il ne luy faudra rien donner qu'il n'aye premierement consommé & digéré la viande precedente.

*La mode
Françoise
d'accou-
stumer vn
enfant.*

En ce pais de Frâce on fait tout autrement que ne commandoiēt les Anciens. Car en premier lieu, les sages femmes lauent leur petits enfans nouveaux nez en vne conche ou bassin avec eau modérément chaude & attrempee, & puis les essuient doucement avec linges mollets. Et ce fait elles les emmaillotent gentement, les environnant de bendes molles. Et ne leur font point d'asperfion de sel, comme commandoient Galiē, & Auicēne. Et à la verité telle asperfion ne me semble pas fort necessaire, attendu qu'ils ont le cuir

fort d'ese, & espais. Mais elles fail-
lent plus tost de les allaiçter tant,
& si souuent. Et aussi qu'outre la
mammelle, elles leur font du pa-
pet & bouillie avec farine de blé
& du laiçt: viande grandement
blasmee par Galien de laquelle
leurs nourrisles les réplissent coup
à coup, auant qu'ils ayent à grand'
peine vn an.

*Le papet
des enfans
est à blas-
mer.*

Or la coustume est en ce païs de
seurer les enfans auant deux ans.
Et de fait Aegineta est de ceste
opiniõ, disant que c'est beaucoup
d'allaiçter vn enfant deux ans. Et
de ce temps faut passer à viandes
vn peu plus solides cõme au pain
premierement. Puis aux legumes,
à la chair, & semblables. Mais il
leur faut premier mascher, & met-
tre en leur bouche tendre. Or en
lieu de faire mascher à messieurs
les enfans du Roy nostre Sire,
Cc.ij.

*Le temps
de seurer
les enfans*

DE LA CONSERVATION

Le regime qu'o a fait tenir à mes sieurs les enfans de France. i'ay commandé chaudeau fait avec pain, avec pure farine de froment, amydon, amandes, aussi fromentées, horgeats & semblables, ou avec miette trépée en brouët de chair de cheureau, de ieune veau, ou d'un ieune beuf, de mouton, de chappôs, de poulets. Quelquefois ie leur faisois dōner d'une aille de chappon bouilli coupée bien menu, ou d'une poitrine de faisan rosti, ou d'une cuisse de perdrix, ou de francolin semblablement haché. Il n'est point utile aux enfans de boire du vin, ny mesme d'en gouter tant peu soit, encores qu'ils soient grandelets, encores moins estans plus petits. Ie les laissois dormir la grasse matinée, & puis dōnois ordre qu'on ne les leuast, que premier on ne leur eust donné une douce friction & modérée, à laquelle, suiuant

le conseil de Galien, faisois adiouter vne petite onction d'huile doux. l'ay notamment dit friction modérée, pourautant que celle ieune chair nagueres assemblée est encores tendre & molle, ny plus ny moins que la substance d'un fourmage nouvellement coagulé.

Quand ils sont seurez, cōme sur l'aage de trois à quatre ans, il les faut exercer non seulement à marcher, mais aussi les faut mediocrement agiter sur vn chariot, ou sus vne nasselle ou barque. Car leurs membres sont ineptes à marcher, pour estre encores trop tendres.

*L'exercice
des enfans
qui com-
mencent à
marcher.*

Les humeurs estans au corps humain, s'euaporēt, & exhallent par les pores, aussi bien aux enfans ia grandelets, assauoir depuis six à douze ou treize ans, comme aux plus ieunes: tant à raison de leur

Cc.iiij.

DE LA CONSERVATION

molle habitude, q̄ de l'abondante
chaleur qu'ils ont en eux: à raison
de laquelle chaleur ils ont besoin
de grād nourissemēt. Car (comme
dit Hippocras en ses aphorismes)
ceux qui croissent (dit il) ont grād'
abondance de chaleur naturelle,
parquoy ils ont besoing de grand'
nourriture, autrement leur corps se
cōsommeroit. Et dit en outre qu'il
est cōuenable aux enfans vser en
leur raison de viure de choses hu-
mides, nō toutefois indifferēmēt.

*Le vin est
contraire
aux ěfans*

Car le vin leur est prohibé, à cause
que estant prins par la bouche il
humecte par trop, & eschauffe le
corps, & réplist le cerueau de va-
peurs, principalement à ceux qui
sont de cōplexion chaude & hu-

*Le trop
māger red
les enfans
stolides.*

mide. Item par trop māger & dor-
mir les enfans au dessous de qua-
torze ans, demeurent stolides &
hebetes, & en croissent moins.

Or maintenant il est temps de parler des aages, & de leur comparaison avec les parties de l'an. *Comparaison des aages aux parties de l'an.* Parquoy faut premierement entendre que les enfans se portent bien au commencement d'Esté. Dont s'ensuit qu'il n'est pas bon les accoustumer trop tost au froid. A ceste cause Galien blasme fort la rusticité d'aucuns allemans, lesquels plongeoyent leurs petits enfans en l'eau froide de quelque fleuve incontinent qu'ils estoient nais: ne plus ne moins que qui tréperoit vn fer tout rouge, & ardent en eau froide. Et ce aux fins de fortifier leur corps, & d'experimenter leur viuacité. *Le plourer est bñ aux enfans.* Le plourer & interruption d'iceluy est profitable aux enfans pour les faire croistre, attendu q'c'est vne maniere d'exerice de corps. Or les grādelets endurent mieux les exerci

Cc.iiij.

DE LA CONSERVATION

ces vn peu plus forts, que ne font les petits. Pourautant qu'ils ont les mēbres plus robustes. De maniere que Galien permet le cheuaucher aux enfans de sept ans.

*L'age ap-
te aux di-
sciplines.*

Cest aage de sept ans est tres ap-
te à former les mœurs des enfans,
& à les instituer aux bōnes lettres.
Car s'il faut diuiser les disciplines
par hebdomades (comme veult
Aristote aux Politiques) celle sera
la plus apte aux sciences. Premie-
rement donques, & deuant tou-
tes choses, il faut defendre vice
aux enfans. Et leur faire haïr tant
que faire se pourra generalement
toutes choses vilaines. Car com-
munement nous aimons naturel-
lement, & nous addonnons à ce
que premier auons congneu, &
en quoy auōs premieremēt prins
plaisir. Parquoy il les faut insti-
tuer, & accoustumer de bōne heu

re en toutes choses bonnes, honnestes, & ciuiles: & leur apprédre d'estre humbles, modestes, & biē temperans. Car ce que nous apprenōs en tel aage adhère mieux, & plus lōguemēt, suiuant ce qu'en dit Horace en cest epigrame,
*Le vaisseau neuf imbu d'une liqueur,
 Long temps apres en gardera l'odeur.*

L'aage d'adolescence, assauoir *L'adolescence est* depuis quatorze iusques à vingt *temperée.* ou vingt & vn ans, est la mieux temperée qui soit. Parquoy ceux qui sont en tel aage se portēt mieux au Prin-temps, qu'en nul autre. Et veulēt estre nourris de viādes temperées, prenant l'indication à l'aage, & coustume d'vser de choses semblables. D'auantage l'adolescence comme la mieux temperée en toutes causes requiert la mediocrité. Parquoy l'adolescent comme ia naturellement robuste,

DE LA CONSERVATION

doit estre exercé en diuerſes peines & trauaux : moyennant que ce ſoit ſans excès , au moyen duquel le corps eſtant trop endurci, ne puiſſe croiſtre en ſa iuſte grandeur. A ceſte cauſe on leur defend le baigner en eau froide. Ariſtote ſur ce propos eſt d'opinion , que les adoleſcens ne ſont idoines auditeurs, ny capables de la philoſophie morale. Et ſemble que Plato les veult inſtruire en ce temps là aux armes, & autres offices appartenans à noſtre vie. Paulus Ægineta commande qu'ils ſoiēt inſtruits tant aux arts liberaux , que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerſes ſortes d'exercices, à fin que trauaillant le corps & l'eſprit, ils puiſſent reſrener les aiguillons & aſſauts de Venus. Simplicie veult que la ieuneſſe deſtinée à l'eſtude de philoſophie, cōmence

aux bonnes mœurs: veu que pour neāt auōs cognoiffāce de la philosophie naturelle ou diuine, si premier nous ne reiettōs les troubles & cupiditez hors de nostre esprit.

La ieunesse, c'est à dire l'aage suivant l'adolescēce, qui est de vingt à trente ou trente-cinq ans, doit estre conseruée par causes semblables: ou corrigée par contraires en pareil degré. Parquoy ceux qui sont en tel aage se portent mieux en Yuer qu'en autre temps. Et le vin leur est propice, pour-autant qu'il nourrist, & humecte ce qui est ia vn peu trop desseiché, il amodere aussi, & rōpt la vehemēce de la colere, & l'euacue par sueurs & par vrines. Mais il en faut peu & sobrement prendre, pourauttant qu'il prouoque à luxure, & ire: ioint qu'il trouble, & hebeté l'entendement. Il semble en outre

De la ieunesse.

DE LA CONSERVATION

*La ieu-
nesse est
conuen-
able à ma-
riage.*

*Trois for-
mes de re-
publique.*

que celuy seul aage est propice pour les mariages. Car les enfans engendrez de plus vieux & plus ieunes, sont imparfaits tant du corps que de l'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens quand ils ont le corps, & l'esprit en leur force & vertu: sont trouuez trop plus idoines & suffisans pour diligemment & dextremement executer toutes bonnes charges, mesmes appartenantes à la republique comment qu'elle soit gouvernée, ou par monarchie, c'est adire quand vn seul en a la domination; ou par democratie, que signifie le gouvernement du peuple, comme sont aujourdhui plusieurs republiques en Italie. Et sous icelle sont comprises deux autres especes, assauoir oligarchie, & aristocratie, quand la republique est gouvernée par

peu de gens, ou par les nobles & principaux du peuple. Sous ces differéces de republique faut aussi entendre les gouuerneurs commis par le Prince, comme sont officiers & magistrats qui ont iurisdiction, & autorité de commander. Pareillement au vulgaire & commun peuple, ceux qui sont en la fleur de leur aage, sont les meilleurs & plus idoines en tout, comme pour estre laboureur, artisan, marchand, seruiteur. Aussi pour estre soldat à la guerre soit de pied ou de cheual, armé, ou sans armures, cheuauleger, ou homme d'armes, par mer ou par terre.

D'avantage faut entendre que toutes vieilles gens ne doiuent estre destournez de telles entreprises, principalemēt quand les affaires sont menez & cōduits par cōseil, autorité, & raison. C'est à dire

*La fleur
de l'aage
est la plus
apte à toutes
choses.*

DE LA CONSERVATION

Trois especes de vieillesse.

par vertu & excellence d'esprit & bon iugement, & non seulement par force de corps. Car attendu que nous establissons trois especes de vieillesse, assauoir la vieillesse entrant, ayant encores quelque verdeur: la vieillesse moyenne & ià auancée, & la declinante, en laquelle on est ià sur le bord de la fosse, comme l'on dit communément. En la premiere espece on se peult encores bien acquiter de quelque bonne charge ciuile. Outreplus, veu que toute vieillesse est

La vieillesse se veut estre corrigee.

froide & seiche, il la faut corriger par causes contraires: humectant & eschauffant leurs parties solides, tant qu'il en sera de besoing. Telles causes sont le mouuement moderé qui se fait par frications, pour se faire porter, se promener, ou se baigner en eau douce & chaude. Item par boire, māger, &

dormir. La frication faite de ma- *De la frication.*
tin avec quelques onctions est
tres-vtile à vieilles gens, entāt que
elle guerist les lassitudes, & excite
la vertu distributive assoupie : au
moyen de quoy elle attire le nour-
rissement aux parties. On en peult
vser souuent, moyennant qu'elle
soit douce & petite, principale-
ment à ceux qui ont les vertus iā
debiles. Mais ou les vertus seroiēt
robustes, il seroit meilleur que la
frication fust forte, & moins sou-
uent administrée. Apres ladite fri-
cation il faut faire exercice : du- *De l'exer-
cice & de
ses diffe-
rences.*
quel les formes & manieres sont
prinſes de trois choses, assauoir de
la disposition du corps, de la cou-
stume, & des maladies. Car le
vieillard bien composé, est apte à
tous labeurs moderez. Mais celuy
qui de sa naissance & premiere
conformation n'a les parties fort

DE LA CONSERVATION

bien composées, il les debilitera plus par exercice, qu'il ne les fortifiera. Sinon que sous ce mot exercice on veuille aussi entendre tous mouuements moderez. Les exercices accoustumez delectent, & si ne lassent point: mais ceux que l'on n'a point accoustumez, fachent tost, & lassent incontinent. Parquoy faut exercer les vieilles gens aux exercices accoustumez: encores que de soy ils soient aucunement dommageables: mais toutefois en diminuant de leur vehemence. Ceux qui ont le cerueau debile, doiuent exercer les iambes. Et au contraire à ceux qui ont les iambes debiles, est vtile d'exercer les parties superieures. Item ceux qui ont la region de la vescie, ou des reins debile, se treuuent bien d'exercer les parties superieures. Tout ainsi que le ventre,

*De l'exer.
cice des
vieilles gēs*

ventre, le foye, & la rate sont au milieu des parties superieures & inferieures: aussi sont ils participans aux exercices d'icelles. Plus outre, Galien defend aux vieilles gens seulement, d'exercer les parties debiles. Pareillement doit on fuir la frication des parties debiles, au tēps qu'elles sont affligées. Mais quand elles sont saines, il est fort bon de les exercer par frication seiche. La frication en outre destourne les douleurs periodiques, c'est à dire les douleurs qui retournent à certain tēps: moyennant qu'elle soit administrée entre deux periodes, & principalement deux ou trois heures avant l'acces. Car par telle frication celles parties sont corroborées, en maniere qu'apres, elles ne sont si promptes à recevoir la defluxion. Et ce est cōmun à tous aages, non.

Dd

DE LA CONSERVATION

seulement aux vieils.

*Regime
des vieil-
les gens.*

Le manger & boire qui se conuertist tost & seurement en nourriture, est salubre aux vieilles gés. Nous auons dit tost, de peur que la vertu ne luy defaille, auant qu'il soit conuertí en nourrissement. Item auons dit seurement, par ce que leur chaleur ià debile ne peult vaincre tous aliments. Parquoy à telles gens les viandes humides sont recommandées, entant qu'elles sont de facile digestion : comme sont le laiët avec du miel : la mie de pain, les bouillons avec sommitez de thym. Et toutes autres viandes de complexion chaude & humide, moyennant qu'elles ne soient pleines d'excremets, & qu'elles n'engendrent gros suc. A ceste cause les choses salées sont meilleures aux vieilles gens, que ne sont les fraïches. Le vin pur &

net, odorant, & de bon gouſt, & d'aage moyen ſoit blanc ou clairret, leur eſt bon & vtile. L'heure la plus oportune qu'ils ayēt pour dormir, eſt apres le paſt, principalement en Eſté, lequel leur eſt non moins vtile que familier. Dont dit ainſi le Poëte:

Du dormir des vieillards

*Avoir lauë, & avoir ſon paſt prins
D'aller dormir le vieillard eſt apprins.*

Item pour autant que les vieillẽs gens ont peu de chaleur naturelle, ils ont grãd'abondãce d'excrements flegmatiques en l'eſtomac, & aux inteſtins: & aux veines grande abondance d'excrements ſereux. A cauſe dequoy il eſt neceſſaire de les prouoquer à vriner tous les iours, non avec medaments qui ſoient fort diuretiques, mais ſeulement avec racines de perſil, racines d'hache, avec miel, & avec vins ſubtils, ou avec vin

Pour prouoquer l'vrine aux vieils.

Dd.ij.

DE LA CONSERVATION

miellé qu'on appelle claré en Frã-
ce, auquel auront trempé racines
de persil. Cedit breuuage est aussi
singulier à dechasser la pierre des
reins aux vieilles gēs. Pour ces rai-
sons commāde Galien qu'on leur
lache levêtre, si non tous les iours,
aumoins vn iour, & l'autre non.
Et non pas avec Aloë par ce qu'il
desseiche. Mais plus tost avec hui-
le qu'il boira auant le past, ou a-
vec bouillons d'herbes laxatiues
auquel on aura mis huile & ga-
ron des anciens, duquel auons cy
dessus parlé : ou bien avec prunes
de damas cuittes en vin cuit : ou
avec figues, ou avec decoction de
mercuriale autrement dite mer-
cuisse, decoction de brassica ma-
rina, decoction de carthamus,
faite en ptisane. Ou avec terebin-
thine, laquelle non seulement la-
che le ventre sans aucun mal ny

*Laxatif
legers pour
vieilles gēs*

violence: mais aussi nettoye les intestins. Il faudra doncques vser de ces choses en diuerses manieres, chāgeant souuēt maintenāt d'un, tantost d'autre: attendu que nature ne s'esmeut point d'une chose accoustumée.

Ceux qui sont fort vieux ayans le pied (cōme l'on dit) en la fosse, ne peuēt si bien endurer la faim, comme les autres. Car ils sont cōme les lampes quasi estaintes: auxquelles il faut continuellement peu à peu verser de l'huile, par ce qu'elles ne pourroient supporter qu'on en versast beaucoup tout à vn coup & soudainement. Par semblables raisons faut bailler à manger à telles gens peu & souuent. Suiuant ceste reigle Antiochus estant en l'aage de quatre vingts ans, faisoit trois repas le iour. Et feu mō pere lequel auoit

Lampes

Les vieux doiuent manger peu & souuent.

Dd.iiij.

DE LA CONSERVATION

cent ans passez quand il trepassa,
en faisoit quatre, principalement
en Esté. Auquel temps il dormoit
le plus souuēt de furior. Son des-
ieuner estoit communemēt d'hu-
mer vn œuf, & manger vn peu de
pain, & boire vn peu de vin. Au
gouster ou reciner, il mangeoit
quelques grains de raisins cōfīts,
ou vne rostie en vin faite avec suc-
cre & vn peu de poudre de canel-
le. Ou d'vn marcepain fait avec
amandes, succe, pignons, & eau
rose. Au disner & soupper il vsoit
de bonnes viādes engendrās bon
suc, & de bonne digestion. Il pro-
curoit le benefice du ventre avec
prunes de damas cuites en eau &
succe, prinſes à l'entrée ou avec
decoction d'herbes bien condies
avec huile: ou, si mestier estoit,
avec vn electuaire composé de
casse, mauue, carthamus, miel

rosat, & decoction de raisins & figues, lequel estoit saupoudré de canelle, aucunefois avec vn clistere remollitif. Il vuidoit facilement les excrements sereux par l'usage du vin blanc, ou pour manger de l'ache, du persil, de crethemarine, cresson alenois, & semblables.

Auant le past il faisoit l'exercice accoustumé à pied, ou à cheual. Car de se faire porter en chaire, ou en litiere, il ne l'eust pas souffert. Quand il estoit de retour en sa maison aux heures idoines, il lisoit, il escriuoit & dictoit le tout sans lunettes. Apres le past il deuisoit des affaires domestiques avec sa femme ma mere, & avec ses seruiteurs. Et quelquefois il iouoit aux eschets, ou aux tarots avec les amis & voisins: lesquels il auoit souuent en sa table. En ceste maniere a vescu en repos, & tranqui-
Dd.iiij.

DE LA CONSERVATION
lité d'esprit , avec integrité de
sens , viuacité d'engin , & force
corporelle en l'amitié des Princes,
& du peuple , iusques au dernier
iour de son aage. Auquel temps
estant assis en sa chaire , il est trespas-
sé de mort naturelle, sans sentir
douleur aucune , & sans plaindre
ny gemir. Car de telle mort meu-
rent communément ceux qui de-
meurent longuement en vieilles-
se , & qui sont (comme disent les
Grecs) de mesme aage q̃ les nym-
phes. Donques , comme dit Hip-
pocras, la mesme chaleur qui a en-
gendré noz corps, nous fait mou-
rir en nostre grand' vieillesse. Et
de ce a esté fait cest enigme,

*Vne chose est qu'avecques moy est née,
Et tout soudain avecques moy mourra:
Et celle là qui mourir me fera,
Viure me fait par seure destinée.*

Or si on pouuoit retarder la
vieillesse, & empescher qu'elle ne
vint si tost par quelque bonne rai-
son de viure ayant vertu d'hume-
cter (comme veult Galien) parad-
uenture sembleroit il chose possi-
ble de la pouuoir euitier, & de la
guerir. Car ce qu'on ne peult o-
ster, ne peult estre diminué. Et de
fait au temps de Galien estoit vn
philosophe noble de race, nommé
Philippus, lequel meist en lumie-
re vn liure, par lequel il enseignoit
le moyen pour se garder de deue-
nir vieil. Or disent les Espaignols
sur ce propos qu'il y a des fontai-
nes de Iuuençe en certaine isle oc-
cidentale nommée Bona, laquel-
le est bien loing par dela vne isle
des terres neues nommée Hispa-
niola, qui est autant à dire com-
me la petite Espaigne, & sont
ainsi nommées celsdites fontaines

*Des fon-
taines de
iuence.*

DE LA CONSERVATION

*L'isle de
vie.*

pour-autant qu'elles font reieunir les vieilles gens qui en boient. Item en Hyrlande est vne autre isle nommée l'isle de vie, laquelle (à ce qu'a escrit Vitalis du Four Cardinal) ne dōne entrée à quelque beste venimeuse que ce soit: & cōtregarde fort longuement la ieunesse des personnes: & les fait durer longuement en leur vieillesse. Il est aussi tout notoire que auant le deluge, les hommes viuoient fort long temps.

*Raison
pourquoy
on viuoit
plus auāt
le deluge.*

Est-ce point pour autant que par le deluge toutes choses sont esté viciées & corrompues? veu que au-parauant l'air estoit plus clement, pur & salubre, & les aliments plus exquis & excellēts: & que les personnes viuoient plus sobrement que maintenāt? Et pour ces causes il est vray semblable qu'alors les personnes estoient de

meilleur temperamēt, & par consequent de meilleure conformation, & cōplexion tresbōne. Dont ils estoient plus subtils & ingenieux, & naturellement bien instruits. Et par-ainsi ils auoient la vraye cognoissāce des proprietēz, & choses naturelles. Au moyē de quoy ils pouuoient ainsi prolonger leur vie en si longues années. Car il se treuve q̄ Apolloni⁹ Tyaneus à l'ayde de certains anneaux a vescu plus de cent & trente ans en santé. Combien qu'il soit esté long temps apres le deluge.

Quant à moy ie n'estime point que la felicité de nostre vie cōsiste aux richesses, ou en l'abondance des biens: ny en cours de princes, ou en guerre: ny en gloire, agriculture, ou en la vie des gēs d'Eglise: ny aux arts, ou sciences: ny en volupté, ou indolēce, comme Facius

*En quoy
consiste la
felicité de
la vie.*

DE LA CONSERVATION

bien mōstré en son dialogue de la felicité de la vie : mais elle consiste plus tost en la santé & longitude de vie , laquelle approche le plus pres , & prepare le chemin à celle immortalité, & beatitude, de laquelle iouissent eternellement les ames bien-heureuses des chrestiens, en ces tant beaux & tant heureux sieges de Paradis. Dont dit ainsi le Satyrique:

*Il faut prier que l'esprit bien posé,
Dens vn corps sain, soit gentemēt posé.
Car le Seigneur (comme Menander dit)
Exaucera du vray iuste le dit.*

*Pour pro-
longer la
vie.*

L'usage de la chair des viperes & serpens produit & allongist la vie humaine , aussi faut vser souvent d'une herbe nommée Ambrosia. Et ce qui se fait par quelque proprieté , ne se fait sans raison. Item tout ce qui est semblable au temperament de l'homme,

côme le beurre, l'huile, l'huile de violiers, ou de keiri, & les œufs, tout cela est fort proufitable aux bien temperez. La reguelisse est de substance prochaine, & fort semblable à nostre corps. Item font viure longuement toutes les choses qui corrigent les discrasies & mauuaises complexions, qui augmentent les forces, & fortifiēt tout le corps & ses parties, aussi celles qui conseruent la santé, & la ieunesse. La chair de l'ericon terrestre seichée, & mise en poudre, & prise en breuuage est proufitable à ceux qui sont de mauuaise complexion & corrompue. Le brouēt de geline, ou poulet amēde les discrasies & mauuais temperaments, par ce qu'il rectifie les humeurs. Aussi fait le laiēt prins en breuuage. La chair de serpent renforce les vertus, l'eau froide

DE LA CONSERVATION

fortifie toutes les facultez naturelles en leurs actions, moyennant qu'elles soiēt avec equalité & bōne température. Les figues seiches, & le laiēt prins en breuuage en font autant. Le vin augmente la chaleur naturelle, vitale, & animale, & principalemēt fil est muscat. La feugiere conforte les vertus, aussi fait le bois d'aloës, & la cōfection de alliis d'Auicenne. Le corps & les membres sont fortifiez par l'vſage des choses qui ſenſuiuent, comme entre les pains, celui qui est fait de tonselle: entre les chairs, celle de canard, & autres: testes d'animaux, chair d'austliche, moyennāt que l'estomac la puisse biē digerer: les œufs, huile d'oliues, le vin, les passerilles ou raisins confits, les figues prises avec poyure & gingēbre: grenades aigres, poires, coings, poires

cuittes, la chastaigne avec poyure, les pignons , le millet. Item la pourchaille mangée fortifie ceux qui sont debiles, le sumac, la mente, le cinamome ou canelle, le gyrofle, le saffran, le macis, le bois d'aloës, le calamus aromaticus, le grād cardamome, la gallia mofchata, le miel, le succe rofat, les myrabolans.

Entre les simples qui rendent la santé meilleure sont l'absynce autrement le fort, l'adanthum blāc, la rose, le melilot, la garence, le gland, le licium, le styrax, la terre figillate, l'aloë, le stœchas, la squille, & le vinaigre squillitif, l'acacia, les balaustes, la galle, le mastic, le memithe, l'encens, le ladanum, la pivoine, l'hypocistis, la cuscute autrement goutte de lin, lymaçons cruds pilez, le mirthe, l'huile de lis, & rofat, & de maum, le rheubar-

Les simples qui font la santé meilleure.

DE LA CONSERVATION

be, le rheupōtique, vn petit d'encens fait la santé meilleure.

*Les cōpo-
sitiōs pour
cōseruer la
santé.*

Les compositions qui conseruēt le corps en son integrité sont le diambra, l'aromaticum rosatum de Gabriel, l'aspidarium d'Auicēne, electuarium de artemisia, sarsata nouella, potio moschata, stomachicum frigidum, theodoricū, & la theriaque.

*Pour pre-
seruer la
ieunesse.*

Preseruatifs de santé & ieunesse sont le syrop d'absynce, le vinaigre squillitif, le sang de canard beu avec du vin donne santé, force, & bonne habitude. Aussi fait le cōtinuel vsage d'ongnons. Celuy qui beura chacun iour ius de malues, fera exēpt de tous maux à ce que dit Plinē. L'vsage des myrabolans cepules confits maintient la personne en sa ieunesse. Item le frequent vsage de la sarriete maintiēt l'homme en santé, de sembla-
ble

ble vertu est sal sacerdotale. La cõ
fection Alharif de mesme selon la
premiere & seconde description
preserue l'homme en sa ieunesse.
Le mesme font letificans Mesue,
& le kabit, donum dei, & electua-
rium regum de Auicenne. Item,
l'electuaire de Cabadi Roy, & le
syrop de Democritus preseruent
de tous maux celuy qui en vse.
Aussi font le theodoricũ magnũ,
la theriaque, le triphera sarraceni-
ca, le triphera de Ioanicius, trochi-
sci de stella, lesquelz retardent la
mort. L'electuaire de ius de squil-
le composé avec miel, conserue
la ieunesse en son estre.

Et entre les medicaments qui
purgent, sont bons à ce mesme l'a-
loë, duquel qui vsera souuent, ne
trouuera maladie en son corps, ny
aux instrumẽts de ses sens, qui ne
soit curable. L'vsage du sené cõser

Ec

DE LA CONSERVATION

ue la personne en sa ieunesse, & le rend ioyeux par ce qu'il euacue l'humeur melancolique. Le veratre noir, autrement dit hellebore donné en temps oportun, & aux personnes auxquelles il est conuenable corriger leur téperamēt, le leur red meilleur: & par cōsequēt il amende les mœurs, & rend le corps plus sain, & plus ieune. Les pilules lucis maiores & minores conseruent le corps en santé.

Preseruatifs à prolōger la vie. Il y a en outre plusieurs choses lesquelles estāt appliquees en sorte qu'elles touchēt cōtinuellemēt, elles ont vertu de prolōger la vie, cōme la pierre precieuse nommee heliotropia, ointe du ius d'une herbe de semblable nom, & ainsi appliqué comme dit est: fait viure la personne longuemēt, & en santé. Le lapis lazuli conforte le corps, & le deliure de tout mal & dan-

ger. Il recrée l'esprit, & resiouist la personne, la conseruant longuement en sa fleur, & donne vie heureuse & bien fortunée. La calcedoine pendue au col, fortifie les vertus naturelles. Autant en fait le cœur d'un auctor à quiconque le portera sur soy, & l'agate de Candie, la iacinthe, & le saphir: aussi fait un preseruatif de veau marin, pēdu au col, lequel nō seulement deschasse les maladies, mais aussi defend de toute infortune.

A ceux qui sont en la force de leur aage, le lait est vtile, & l'epithymus aussi. Item la confection de Alliis laquelle reduit les personnes en la forme d'adolescence: & en la vigueur d'icelle les conserue la triphere de Ioamutius cy dessus mentionnée.

Aux vieux sont vtils l'abre, le fenouil, les figues, le lait avec miel,

Ee.ij.

*De l'aage
viril, &
ce qui luy
est propi-
ce.*

*Choses bō-
nes aux
vieux.*

DE LA CONSERVATION

le miel, le vin cuit, les myrabolans
kebule, l'epithymus, le cartha-
nus, le sus, le sarcocolle, le ben-
ioin, le medicament de figues sei-
ches, la confection nommee Cã-
dican, & Caquebinegum. Le me-
dicament de Haliabbas mention-
né au chapitre de la memoire
blessee, medicament gloriosum de
Scrapion, & le methridat.

*Choses
proufita-
bles aux
enfans.*

Aux enfans est bon & proufita-
ble le beurre seul, ou avec miel.
Le parfum fait avec l'herbe sarra-
fine autrement nommee aristolochia
leur fait recouurer santé, & les tiët
ioyeux. Item le parfum d'armoise
diuertist toute inuasiõs & courses,
& les rēd pl^o ioyeux. Le parfum de
l'herbe de feugiere fait conualoit
les enfans langoureux. Le parfum
de la tãnerie autrement de l'espar-
goulte, rend les enfans ioyeux, &
les garde de toute infortune. Itē

l'or pēdu au col, & les coraux leur sont tresvtils. Car outre ce qu'ils les resiouissent ils cōtrariēt à l'humour melancolique, & resistent aux enforcelleries, & au mal caduque. L'ambre blanc & iaune sont pendus au col des enfans pour vn preseruatif contre tous enchātements, difficulté d'vrine, fieure, & contre toute douleur de col. L'usage des choux domestiques les font plus tost marcher. Aussi fait la poudre de squille torrefiée.

Cōtre la peur, terreur, & espou-
uantement, & cōtre les faulx vi-
sions & phantasmes qui surui-
nent cōmunément aux petits en-
fans, attendu qu'estans nouueaux
nais, atteins & enuironnez de la
mutation de l'air, ils ont souuent
grandes frayeurs: & qu'ils ont sou-
uent songes terribles & espouuā-
tables causez des vapeurs qui s'es-

*Contre les
fantasmes
suruiuan-
aux petits
enfans.*

Ec. iij.

DE LA CONSERVATION

leuent de leur estomac, par ce q̄ la viande s'y corrompt aisémēt: & que les mauuaises & acres humeurs aggrauent & piquēt, & ledit estomac, & son orifice. Puis dōc qu'il faut remedier aux maladies par leurs cōtraires, & nō par leurs semblables, il faut premieremēt & de uāt toute autre chose bien & dextremēt attréper l'air de la chambre ou la mere enfātera. Puis faut faire descēdre de l'estomac du petit enfant les humeurs acres, ou viande corrompue qui y peuuent estre: & ce au moyē d'un lohot cōposé avec succe fort fin, & huile d'amēdes douces, ou avec huile sefamin. Lequel lohot nettoye merueilleusemēt bien l'estomac & les intestins, de telles corruptions.

Preseruatifs pour les petits enfans.

Pour preseruatif à ces petits enfans est bon leur pendre au col la dent d'un lieure, ou de leur faire

porter vne peau de lieure, ou quel
que portion de la peau d'un asne.
Item leur est bon porter la dent
d'une chienne, ou d'un dauphin
pendue au col, ou de la fiente de
lieure attachée en quelque linge,
ou soye. La dent d'un loup & la
peau aussi empeschent que les va-
peurs ne luy mōtent au cerueau.
L'œil droit d'un ours desseiché &
pendu au col, leur est bon contre
toute peur & frayeur, aussi est la
pierre d'azur, & la marchasite, la
pierre echites les entretiēt en san-
té. La pierre melochites preserve
le berceau de l'enfāt de tout encō-
brier, & en dechasse toute infortu-
ne. Aucuns mesprisent & blasēmēt
les anneaux fabriquez par science
naturelle, & les pierres precieuses,
& semblables preservatifs, pour-
autāt qu'ils ignorēt certaines grā-
des proprietēz occultes, qui sont

*Cōtreceux
qui se mo-
quent des
anneaux,
pierres pre-
cieuses, &
autres pre-
servatifs.*

Ee iiij.

DE LA CONSERVATION
cachées en telles choses:lesquelles
ne se peuuent cognoistre que par
experience, à cause dequoy telles
gens ignares n'y peuuent croire
pour ne les auoir experimentez.
Mais les sages, & excellens en la
congnoissance des choses natu-
relles, y ont trouué par long tra-
uail & estude de vertus singulier-
res, admirables, & plus que tressa-
lubres à dechasser & guerir plu-
sieurs maladies estrâges. Et à ceste
cause commandoit Galien de por-
ter la iaspe, & la racine de Peo-
nia, à fin que ie me taise de Tral-
lian, Aëce, Ægineta, & autres tant
Grecs que Arabes, & d'une infini-
té de Philosophes & medecins,
tant modernes que anciens de
grand sauoir, grande renommée,
& tresgrande experience. Mais
quant à moy ie suis de cest aduis
& opinion, qu'on ne doit mespri-

ser en ces choses , que ceux là seulement ou il y a superstition , enchantement, & semblables resuerries. Dont disoit bien & à propos le Poëte Ouide,

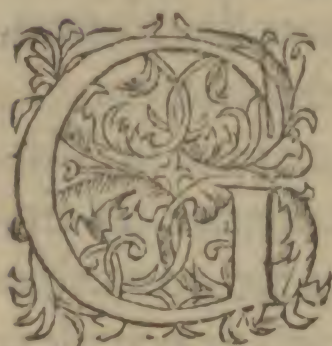
*A l'enchanteur foy tu ne dois donner,
Ny au sorcier si tost t'abandonner.*

Combien que Manlius, & Virgile ayent escrit le cōtraire. Mais, comme nous auons dit en nostre traité des fieures, ny les paroles, ny les caracteres des enchanteurs ne peuuent auoir aucune efficace, ny pour raison de la forme accidentale, que n'est autre qu'une diuersité de prononcer les paroles, ou de figurer leurs caracteres: ny aussi pour raison de leur signification, qui est la principale forme.

DE LA CONSERVATION

Des attournements, & maniere d'embellir & farder la face, là ou sera aussi touché de la grosseur, & gracilité qui doit estre au corps.

CHAP. IX.



QU'IL Y A vne partie de medecine la quelle monstre la maniere de s'attourner honnestement, l'office & deuoir de laquelle est de bien garder ce qui est de naturel en la personne. Dont s'ensuit beauté naturelle, laquelle consiste en couleur viue & gaye, en moyenne grosseur & bonne charnure, & en bonne proportion des membres. Parquoy Plotin l'a ain-
En quoy consiste la beante corporelle. si voulu definir: Beauté (dit il) n'est autre chose qu'une grace procedant d'une proprieté, & ageancement de plusieurs belles choses. La-

quelle definitiō cōuient à l'vne & l'autre beauté. Assauoir à l'interieure laquelle procede de vertu: & à la beauté corporelle procedant d'vne plaisante harmonie de bōs accords: ou bien d'vne gente proportion & symmetrie de tout le corps. Et de ceste derniere, Aristote a ordōné à chacun aage la sienne. Car la ieunesse a sa beauté, l'adolescēce la sienne, la vieillesse la siene, & ainsi des autres. Et a prins la definitiō de beauté, plus tost de la parfaite & entiere actiō des parties, necessaire à la vie: q̄ de ceste elegāce, & forme de visage, que le vulgaire appelle beauté: principalement aux vieillards. Cōbiē q̄ selō l'opinion du Roy Archelaus, La vieillesse des beaux est tousiours belle. Mais d'ou vient q̄ tout hōme viuant, est merueilleusement esmeu de beauté? Est-ce point à

*Pourquoy
beauté at-
tire toutes
personnes.*

DE LA CONSERVATION

cause que tout ce qui est beau (cō-
me veult Cælius) est prochain &
allié de l'ame, & à ceste raison il
est amiable, & par cōsequent, ap-
peté de tous? Or tout ce qui est de-
siré, ou il est bon, ou pour le moins
il a apparence de bonté. Ou si ce
seroit point plus tost, pour-autant
qu'en Hebreu bel & bon sont de-
signez par vn mesme mot, assauoir
par ce mot (tob). Dont il fensuit
manifestement que bonté n'est
point separée de la vraye beauté,
ny la beauté de bonté. Et pource
vouloit Periander qu'on louast les
belles choses. Et Menander, ô (dit
il) que beauté est douce, & amia-
ble, quand elle est accompagnée
de vertu, & sapience! Et non sans
cause le vulgaire prend bon au-
gure de rencontrer vn beau per-
sonnage. Mais au contraire il esti-
me luy estre malheur de rencon-

trer vne personne laide & difforme. Dont Saluste mesme quand il veult nommer quelqu'un cruel, il vsurpe ce mot, turpis, qui proprement signifie laid, & difforme. Il semble en outre, que ce que escriuent Plato, & Plutarque, touche à la beauté: mais plus tost à celle qui est vaine & exterieure, qu'à la vraye & interieure. Or ils disent, que les anciens honnoient les personnes blanches cōme neige, comme les enfans des dieux. Et ceux qui estoient de couleur brune, ils les honnoroient cōme gens vertueux, & viriles. Item ceux qui auoient le nez aquilin, ils estimoient estre enfans de Rois, & de cœur Royal. Et les camus ils disoient estre humains & de bonne grace. Et quand ils rencontroient vne personne passe, ils le saluoient en le baisant.

DE LA CONSERVATION

Galien a voulu separer des parties de medecine l'art de farder, par ce qu'elle met tout son estude en choses vaines & friuoles: comme par trop affectionnée à introduire vne fausse beauté. Laquelle n'est en rien differente à l'ostentation & gloire des histriōs & basteleurs: & est autant mal seante à la beauté, que la dissimulation aux mœurs. Toutefois que Xenophō en sa Cyropedie introduit Cyrus monarque tressage, lequel choisist vne robbe de medecin, par ce qu'elle pouuoit cacher les imperfections, si aucune estoit en son corps: ioint q̄ ceux qui sont vestus de telles robbes, se monstrent plus beaux & plus longs. Il permettoit en outre à ses familiers de se peindre les yeux de couleurs, pour sembler les auoir plus beaux. Aussi leur permettoit de s'oindre la fa-

ce avec certains onguents, pour auoir plus belle couleur que n'estoit la leur naïue & naturelle.

Et quant à moy certes ie n'estime point que ce soit mal fait, d'v-
fer aucunefois de telz ornements: *Les at-
tours ne
sont à blas-
mer.*
principalement aux ieunes & cha-
stes Vierges, & aux honnestes
Matrones, & femmes d'hon-
neur: quand elles ont quelque ta-
che qui leur enlaidist la face. Je
laisse à part, que les 'grands & sa-
ges medecins sont aucunefois cō-
traints d'obeir-aux Roynes, aux
Princesses, & autres grands da-
mes: ausquelles (comme dit Ga-
lien) il ne faut rien refuser. A
ceste cause suis deliberé de par-
ler icy, & en peu de paroles de
la maniere de s'embellir & or-
ner la face, & autres parties du
corps, le mieux que faire se pour-
ra, commençant à la forme

DE LA CONSERVATION
naïue, & decete de l'homme. De
laquelle dit ainſi Ouide,

L'homme viril ſur tout doit cōuoiter
La netteté ſyncere, & ſans ordure.

Mais quāt au taīt, ne ſe doit coulourer,
Sinō de l'air par chaud, et par froidure.

Bien luy cōuient que ſon habillemēt
ſoit pur & net, au corps bien aduenāt.

Sa langue il doit en bouche contenir,
Et doit ſes dēts ſans rouille maintenir.

Souliers trop lōgs, ny larges doit porter,
L'ōgle au bout noir, ny lōgue cōporter.

Barbe & cheueux ſoient rongnez pro-
prement,

Le poil du nez le ſoit pareillement.

L'halaine en bouche n'aura mauuaiſe
odcur,

Ny en ſon nez du bouc la puanteur.

Mais quant aux fards & attours fan-
taſtiques,

Laiſſer les faut à ces folles fillettes,

Ou à ces fols, delicats frenatiques,

Aimās trop mieux maſles q̃ pucelettes.

Après

Après cecy nous monstrerons la maniere de croistre ou diminuer la corpulēce de la persōne. Et puis commēt on doit corriger les vices & erreurs du poil , & du cuir. Ainsi mettrons fin en cest œuure.

L'espaisseur & gracilité sont aucunesfois vices de tout le corps, & *De l'habitudede corporelle.* aucunesfois de qlques parties seulement. Quelquefois aussi ce n'est point maladie:ains seulement vne disposition declinante de la parfaite santé. Car tout ainsi que le temperament trop chaud ou sec rend le corps gresle. Aussi le froid & humide, le rend gras & espais, ce qu'on cognoit clairement par les signes de la bonne temperature. Plus outre, quand la complexion grasse n'apporte point de pesanteur, elle n'est pas fort à blâmer, pour-autant que nostre vie consiste en humidité. Il aduient
Ff.

DE LA CONSERVATION

ce neantmoins aucunefois que la grand' repletion de chair, & bonne habitude de ceux qui s'exercēt fort, leur apporte de grands & espouventables dangers : car tout ainsi comme les gresles sont subgetz aux maux de cause exterieure : aussi sont les gras & replets à ceux qui sont de cause interne. Parquoy aux gras & replets faut ordonner choses qui puissent rendre leur complexion plus seiche, & par consequent les rendra plus gresles. Comme de se tenir souuent & longuement au Soleil, s'exercer fort en temps chaud & sec, se faire bailler longues frictions avec sel & nitre, auāt le past, non toutefois apres. Se baigner en eaus chaudes, salées, & nitreuses, endurer estuues seiches, se charger d'affaire & soucy, manger peu, & se nourrir des viandes peu nour-

*Maniere
de amaigrir & faire
gresles
les gras
& replets.*

rissantes & attenuantes. Vser aussi de medicaments qui ont vertu d'extenuer, dormir auant le past. Item par ce telle grosseur & repletion superflue est souuent causée de la redondance d'une bonne & louable matiere, & de vertu forte: il est de besoing la corriger par causes contraires: parquoy leur faut diminuer & debilitier la digestion, & augméter la transpiration. La digestion se diminuera par flux de ventre continuel, auquel quand les parties instrumentales seruans au nourrissement seront accoustumées, elles lacheront, ou pousseront en bas tout ce qu'elles contiendront. L'exhallation ou transpiration croistra, par grand & soudain exercice comme par courir, pour foindre & froter longuement & mollement avec onguents resolutifs à fin d'amollir

Ff.ij.

Deux manieres pour reduire l'homme gras à mediocrité.

DE LA CONSERVATION

La methode de Galien pour reduire vn homme gras à mediocrité.

& relaxer le corps. En ceste maniere Galien reduit en peu de tēps vn homme fort gras & replet à sa mediocrité. Premièrement il le contraingnoit de courir fort roide, & apres luy faisoit essuyer sa sueur avec vn linge fort mol, ou fort aspre. Cela fait, il le faisoit longuement frotter avec medicaments qui delassent: & puis le faisoit descendre aux bains, apres cela ne luy donnoit encores rien manger, ains le laissoit premierement vn peu reposer, ou biē faire quelque œuvre accoustumée puis le remenoit audits baïs pour la seconde fois & au sortir il le faouloit de viandes peu nourrissantes.

Remedes pour extenuer.

S'ensuiuēt en general les remedes qui ont vertu d'extenuer le corps, assauoir le bain d'eau chaude, principalement quād elle est sa

lée, s'exposer au Soleil fort chaud. Aussi toute chaleur, souci, ennuy, le trop veiller, le trop, & trop peu dormir, coucher sur terre en Esté, & l'Yuer en liét dur, le courir, beaucoup promener, & tout exercice violent, le vomissement, flux de vêtre, vsfer de choses aigres, austeres, & aspres, ne manger qu'une fois le iour, s'accoustumer à boire tous les matins à cœur ieun environ deux onces de vin pur, qui ne soit par trop froid, vsfer de viādes seiches & arides, froides, & endurer la soif.

Item amaigrissent le frequent
vsage d'une gomme nommée lac-
ca, d'aloës, de colutea autrement
nommé baguenaudier, qui est le
sené de Ruellius. Plus amaigrist
boire tous les matins vne dragme
de vernis avec eau, ou avec oxy-
mel. Telle vertu aura le vin de
Ff. iij.

*Autres
remedes
pour amaigrir.*

DE LA CONSERVATION

grenade recentemēt tiré prins de
matin avec oxymel. Ou, qui est
plus fort & plus violent, faut boi-
re tous les matins vn trait de vin-
aigre avec poyure. Ou bien faut
cōtinuer cinq ou six matins à boi-
re trois onces de la decoction fai-
te de fleurs de coudres bouillies
en vin. Aussi est bon à ce de pren-
dre tous les matins trois grains de
sarcocolle, ou bien vn petit cuil-
lier plein de la poudre qui s'ensuit.

*La poudre
de Capel-
la pour e-
nacher.*

*D'un fils
de Con-
seiller le-
quel se fist
oster de la
graisse.*

Prenez deux dragmes de tartre,
cinamome & gingembre de cha-
cun vne dragme, & trois dragmes
de sucre fin, le tout soit mis en
poudre fort subtile pour en vser
comme dit est. On se peut en ou-
tre faire leuer de la graisse par vn
Chirurgien, comme recite Plin
d'un fils de Conseiller, lequel s'en
trouua grandement allegé.

Gresleté procedât d'une indispo-

sition chaude & seiche veult estre Pour cor-
 corrigée par alteration, c'est à di- riger la
 re par raison de viure froide & gracilité
 humide, avec exercice, non point procedant
 fort ny violent, mais bien qui soit de cause
 lent & doux. Il y a aussi quelques seiche &
 complexions auxquelles l'exerci- chaude.
 ce est inutile, assauoir ceux par le
 cuir desquels exhalent excremēts
 acres, piquants, & chauds: & à tel-
 les gens suffira le promener, le
 bain, ou les frications molles fai-
 tes avec huile. Le bain prins apres
 le past, est aussi bon à telles natu-
 res, moyennant qu'il ny ait dou-
 leur, pesanteur, ny tension au
 costé droit. On ne sauroit croire
 (dit Galien) comme aucuns sont
 deuenus gras par telle raison de
 viure.

Semblablement faut corriger la Pour cor-
 gracilité procedant d'indispositiō venāt de
 froide & seiche, par raison de vi- cause froi-
 de & sei-
 che.

Ff.iiij.

DE LA CONSERVATION

ure contraire: comme par viandes chaudes & humides, par boire bõ vin , par euacuation des excrements qui iournellement s'assemblent au corps, par le long dormir, par exercices moderez, pour s'abstenir totalement de femmes , & pour vser de pications , qui sont cataplasmes faits de poix seiche fondue en huile.

Pour corriger la gracilité venant de imbecilité

Mais la gracilité venant d'imbecilité naturelle de la faculté distributiue , ou de la nutritiue , ou des deux ensemble sera corrigée, faisant attraction de bon sang en tout le corps, en confortant la vertu nutritiue , & empeschant la trāspiration qui se fait par les pores. Or le sang & nourrissement serõt distribuez en toutes les particules , & la vertu nutritiue confortée en suscitant la chaleur naturelle en la substance charnue:

laquelle chose se fera par exercices moderez, & par bains tempez, principalement si auant qu'y entrer vous faites vne frication vniuerselle avec la main moyenne entre molle & aspre sur tout le corps, tant qu'il vienne à rougir. Et apres ledit bain faut faire vne autre frication petite, pour resserer & endurcir le cuir. La picatiõ sert aussi grandement à la distribution de l'aliment, & à la nutrition. Finalement vous empescherez la transpiration du sang attiré aux parties, en oignant leur corps avec huile, ou avec blanc d'œuf fort agité avec vn baston, ou en le lauant d'eau froide, moyennant que l'aage sy consente. Item la frication du soir apres souppé est singuliere à ceux qui sont en chartres, & que leur corps ne peult prendre nourrissement. Et celle

La frication du soir

DE LA CONSERVATION

qui est administrée le matin avec huile a gueri en peu de tēps plusieurs ieunes gens emaciez , & plusieurs autres qui auoient faite d'aliment. Item Galien atteste auoir restauré plusieurs extenuiez par ces quatre moyens : assauoir par frication faite avec linges, par aspersiō d'eau chaude , par frottement avec medicamēts chauds ou avec huiles , & par simple pication ou dropace.

*Quatre
moyens
pour exte-
nuer.*

*De l'habi-
tude de
grefle.*

Celse voulant comprendre en peu de paroles les remedes pour corriger l'habitude grefle, & augmenter la corpulence, dit ainsi,
„ l'exercice modere, le long repas, le
bain d'apres disner, auoir le vêtre
„ dur & serré, vn froid moyen en
„ Yuer, bien dormir, mais non par
trop, le liēt mol, viure en tranqui-
„ lité d'esprit, sans souci, & chagrin,
„ se nourrir tāt au boire qu'au man-

ger de viâdes fort douces & grasses, manger souuent & tant qu'il sera possible de digerer. Toutes ces choses (dit il) remplissent & engraisent l'homme extenué.

A ce mesme conuiennent aussi les remedes cy apres denombrez, *Plusieurs remedes pour engrossir les extenuéz.* lesquels sont esté cueillis de diuers bons auteurs. Et premiere-
ment le bain a vertu d'humecter, aussi le liêt mollet, le dormir, l'aliment gras comme le laiêt, les œufs, le miel, l'huile. En Hesiodé l'enfant est nourry cent ans. Voulant par ce inferer que allaiter long temps vn enfant est cause de longue vie. Le laiêt de chieure estoit de grand nourrissement à ce vieillard, lequel selon Galié auoit vescu aux chāps plus de cent ans. L'vsage du laiêt à boire nourrist les os. Almanfor prefere le laiêt de femme à tous autres, & conse-

DE LA CONSERVATION

quemment celuy d'anefse, puis celuy de chieure & de vache. La conserue de laiët de laquelle on vse en Italie, est bonne à ceux qui sont de chaude complexion. Aussi sont le fromage recent sans sel, le beurre, l'huile d'amandes douces, sesamin, de pignons, & de pistaches, mais qu'ils soient recentemente faits. L'huile d'olif doux & nouveau fait, est temperé, & familier à nature humaine de toute sa substance: il engraisse le foye, & augmente la substâce d'iceluy selon l'Auerrhois, lequel est d'opinion que celuy qui vsera continuellement d'huile, n'enuieillira iamais, & par consequēt ne pourra iamais mourir, sinon qu'il y soit destiné. Et dit pour ses raisons que l'aliment de l'huile est fort semblable à nostre humeur substantifique, laquelle se consomme iour-

nellement en nous. On a trouué aucuns, lesquels pour auoir vsé continuellement de miel des le commencement de leur vieillesse, sont paruenus à treslongue vie. La substance des œufs de poules bien frais est d'un nourrissement fort excellent, & bonne digestion, & se tourne quasi tout en nostre substance. Le frequent vsage de bonnes poules grasses, est bien proufitable à l'homme, Rasis enseigne la maniere de les engraisser. Les perdris, perdriaux, & canards sont bons. Aussi le brouët de limaçons, la queue des escreuisses de riuie-
re. Item sont bons à ce le pain de bon fromët nouveau, le pulment des anciens, la fromentée, feues, faseoles, eschallottes, & toutes sortes d'ongnonnets, pastenades, passerilles, raisins confits, dattes, chastaignes, penides prinles seules, ou

DE LA CONSERVATION

meſſées avec la viande. Et à ce meſme ſont fort bonnes les auellanes, & plus qu'on ne ſauroit eſtimer. Item eſt ſouuerain de prédre tous les matins enuiron trois onces de la poudre impingante de Meſuië deſtrempée & cuitte avec decoction de pois ciches. Auſſi eſt d'vſer du gaſteau fait comme ſenſuit. Prenez deux parties de farine de orge, & vne partie d'auellanes, le tout ſoit cuit enſemble au four en forme de gaſteau, duquel ſi mangez tous les iours, il remplira comme bouillie, auſſi feront auellanes mangées ſeules tous les ſoirs apres ſoupper. Les noix qu'on apporte de l'isle de nigrepont, reſiouiffent de graiſſe (dit Ruel) ceux qui en viuent, & engraiſſent les maigres langoureux.

Mais il faut noter que ceux qui ſont exceſſiuemēt maigres & deſ-

faits, veulent manger peu & sou-
 uent, pour-autant qu'ils ont be-
 soing de grande nourriture, & ce
 neantmoins à grand' peine peu-
 uent ils digerer mesme ce qui est
 mediocre, pour auoir la chaleur si
 debile qu'elle ne peult parfaire
 nulle des digestions, soit la pre-
 miere, la seconde, ou tierce: &
 specialement aux bilieux & picro-
 choles.

*exte-
 man
 ge peu &
 souvent.*

Le poil est subget à deux acci-
 dents, à tomber, & chāger de cou-
 leur. Le poil gris & chesnu, mon-
 stre debilité de la partie. Car le
 poil gris est debile par faute de
 nourrissement conuenable. Et le
 blanc, pour-autant que la matiere
 de laquelle il est nourry n'est que
 vne moisisseure ou lēteur de fleg-
 me, laquelle par succession de
 temps est venue à putrefaction.
 Or il y a deux manieres de che-

*Des vici-
 & acci-
 dents du
 poil.*

DE LA CONSERVATION

*Deux sortes de che-
nus.* nus, vne naturelle qui vient de
vieillesse, & l'autre vient de mala-
die. Item la naturelle, ou elle viét
en temps deu, ou auant le temps.

*Pourquoy
les grues
deueniennēt
noires en
leur vieil-
lesse.*

*Les cau-
ses du poil
cheu.*

Car il s'en trouue aucuns qui de-
uiennēt chenus des leur ieune aa-
ge, comme en albanie, & ailleurs,
desquelz les cheueux reuiennent
noirs en leur vieillesse, aumoins à
ce que dit Plinē. En ceste mode
les grues deuiennēt noires en leur
vieillesse. Car en tel aage il se fait
si grand amas d'humeur en leurs
plumes, qu'elles ne peuuent venir
à putrefaction.

Le chenu naturel est fait par la
faute & debilité de la chaleur na-
turelle, laquelle est ordinaiemēt
auec vieillesse, dont le nourrisse-
ment du poil (qui n'est autre que
la matiere dequoy il est engen-
dré) ne se peult bien digerer. Et de
là s'ensuit crudité, & putrefaction.

La

La blancheur du poil qui viét par accident de maladie, & celle aussi qui preuient la vieillesse, toutes deux procedent semblablement de la mesme debilité de chaleur naturelle. Mais celle qui est de vice du corps cōme en ces taches blanches que les Latins appellent vitilignes, est soudainement & quasi en vn moment engendrée. Car quant & quant que ladite tache y est formée, le poil y est mué en blancheur. La blancheur du poil causée de siccité, se forme peu à peu, & non tout à vn coup, dont, cōme on peult voir par experience, le poil cōmence à blanchir par les pointes, comme par la partie la plus seiche.

La blancheur du poil naturelle est incurable, la vieillesse estant aussi incurable. L'autre qui n'est pas naturelle est curable. Car au-

*Le cheu
naturel
incurable.*

Gg

DE LA CONSERVATION

*Des che-
nus cura-
bles.*

cuns sont esté trouuez (ainsi que
tesmoigne Aristote) lesquelz par
maladie sont deuenus gris & che-
nus: mais estans retournez en cō-
ualescence, tout le poil blanc leur
est tombé, & au lieu de celuy leur
est ressorti le noir. Maistre Guil-
laume Postel hōme biē versé aux
bōnes lettres, m'a affermé sur sa
foy, q̄ nauigeant en Grece, Asie, &
aux Indes oriētales, il deuint tout
chenu à cause de l'air marin. Mais
apres qu'il fust esté quelque tēps
en terre ferme, tout ce poil gris luy
tomba, & en lieu de celuy, luy re-
uint le noir. La vieille ieunesse,
c'est adire quand la personne se
trouue caduc à my-aage, est signe
de courte vie. Il semble, quoy que
lon die, que la blancheur du poil
ne soit pas naturelle, par ce que le
poil est engendré par adustio d'v-
ne matiere fuligineuse, de laquelle

adustion doit proceder quelque teinture. Le poil couuert blāchist & grisonne plus tost, que ne fait le descouuert : & cela plus tost aux tēples qu'en autre part, pour estre plus humides à raison des grands muscles qui sont sous le cuir de cest endroit ou bien à cause que le cerueau pend plus sur le deuant, que sur le derriere de la teste, & par consequent il humecte d'auantage le deuant. Aristote dit que les rousseaux deuiennent plus tost gris & chenus que les bruns ou noirauds . Car la couleur rousse (dit il) est quasi vne debilité de poil . Mais toutefois nous auons souuent trouué le contraire, car les rousseaux ne deuiennent guere chenus. Ceux qui sont nais de vieux parens, enuieillissent tost, aussi font ceux qui sont nourris du lait d'une vieille

*La teste
couuerte
grisonne
plus tost.*

*Le deuant
de la teste
deuiet plus
tost cheu.*

*Lesquelz
enuieillif-
sent tost.*

Gg.ij.

DE LA CONSERVATION
nourrice, & ceux qui sont lubri-
ques & paillards. Et au contraire
il n'y a gens plus dispots que ceux
qui sont engendrez en la fleur de
leurs parés. Et on voit manifeste-
ment quelle vertu peult auoir le
laiet par l'experiée du cheureau
nourri du laiet de brebis, lequel
certainemēt aurale poil beaucoup
plus mol q son naturel ne porte.

*La cure
du poil
chenu.*

D'auātage la blancheur des che-
ueux ne quiert point de cure par-
ticuliere, car la cause cessant, elle
cessera, & non deuant. Premiere-
ment dōques pour la generale cu-
ratiō, faudra purger le flegme par
vomissēmēt, par le ventre, par les
vrines, par sueurs, par masticatoir-
es, ou par nasipurges. Puis incon-
tinent l'euacuation faite faut con-
forter la chaleur naturelle & par
raison de viure attenuante, & par
medicaments dediez à la conser-

uation de santé, lesquels auront vertu de digerer, attenuer, & de nettoyer: comme sont l'oximel, le diospoliticum, le diatrium pipercon, le diacalaminthe, le triphera de Ioanitijs, le triphera minor, l'electuaire de aromatibus, la cōfection alarif de Mesuë, le diagalanga, le triphera sarracenica de Nicolas, electuarium lætificans Almanforis, l'electuaire de scilla, trochisci stelle d'Auicenne. Et entre les simples, l'usage de chair de serpent fait raieunir, & le frequēt usage des myrabolans cepules cōfits, le vinaigre squillitif, & le xilaloës.

Or quant aux applications à ce propres, il se faut bien garder de rien appliquer qui soit composé de simples austeres, acerbes, ny astringentes: car telles applications nuisent grādemēt à la teste, princi

*Des appli
cations de
poil.*

Gg. iij.

DE LA CONSERVATION

pablement quand elle est de complexion froide . La liqueur de cedre, noircist merueilleusement le poil, & par mesme moyen conforte le cerueau subget au froid, pour raison de sa grād' chaleur. Pareillement l'huile de costo y est singulier, & l'huile d'alcāna de Mesuē. Item l'œuf d'un corbeau broyé en un vaisseau de cuire, & appliqué en la teste rase frottant fort, nō seulement noircist le poil, mais aussi empesche qu'il ne deuient chenu. Le suc de carpasus, fait le poil noir & crespu à celui qui s'en oindra. Le mysi mis en poudre & detrempe en vinaigre noircira les sourcils blancs, le mesme ferōt œufs de formis broyez avec mousches & appliquez. Autrement prenez souffre cōmun, chalcanthum ou vitreol, galles, chaux viue, litharge de chacun deux dra

*Plusieurs
cōpositions
pour noircir le poil.*

gmes, rouille de fer vne dragme,
mettez en poudre chacun à part,
& de ce soit fait liniment avec
eau, duquel oindrez vostre poil.
Autrement prenez escorce de
noix nouvelles pistees & cuittes
en eau de pluye, y adioustant pou-
dre de galles premierement fricaf-
sees en huile & puis desseichees, &
de tout ce faites liniment. Autre-
ment, prenez poudre de litharge,
& chaux viue de chacun demi on-
ce, & de se faites linimēt avec eau
chaude. Salicet y adiouste deux
dragmes de ceruse. Autre de Bene-
dictus Alexander. Prenez suc de
la premiere escorce de noix trois
dragmes, litharge en poudre vne
dragme, chaux viue deux drag-
mes, meslez le tout ensemble,
& en oingnez vostre poil, au-
trement selon Galien, prenez v-
ne coloquinte cauee, & la rem-
Gg.iiij.

DE LA CONSERVATION

plissez d'huile laurin avec semence de hyosquiane entiere, & le laissez ainsi l'espace de vingt & quatre heures, & de cest huile vous oindrez vostre poil vne fois l'année seulement, & cela préservera d'estre chenu. L'eau distillée du miel rend les cheueux iaunes & longs. Pour faire les cheueux iaunes, prenez vne once de miel, & vne dragme de saffrā & le mēlez fort avec vn iaune d'œuf, puis le destrempez en lesciue de barbier, en laquelle mouillerez vostre pigne quand vous pignerez. Item la lie de vin bruslee trempee vne nuit en huile de lentisque, & de ce oindre vostre poil est bon. Item vne escorce de noix nouuelle bruslee & pistee avec bon vin fait le poil des petits enfans beau & espais. Pour empescher que les cheueux ne soient crespus, prenez

*Pour faire
le poil
iaune.*

demie liure de verre en poudre fort subtile & la destrempez en l'escume de barbier, & de ce vous lauez le poil, l'huile doux lenist & adoucist les cheueux aspres : aussi font les muscillages de seméce de lin, & l'eau distillee du lard. Contre les artisons & fissures du poil, il le faut lauer de l'esciue en laquelle ferez destréper ou bouillir orge. Ou bien l'oindrez d'amandes douces, ou en defaute de celuy, d'huile d'oliues, ou d'huile de lin avec vn peu de ladanum.

*Contre les
artisons
& fissures
du poil.*

La cheute & decoulement des cheueux est tousiours accōpagnée d'vne rarité de cuir, avec faute de la matiere de laquelle est engendré le poil: & est causée d'humeurs vicieuses corrópans & rongeants les racines du poil. De l'indigestiō sort tout le trouble du corps comme l'immondicité des vaisseaux,

*Du poil
qui tōbe,
& des can-
ses de
chauueté.*

DE LA CONSERVATION

diminution de cerueau, & par consequent decoulement de poil. Chauueté peult aussi proceder de lignee, & mauuaise complexion des parents. Entre les humeurs qui transpirent par les pores du cuir, celle qui est lymonneuse forme le poil des le commencement, & l'augmente consequemment. Parquoy toutes & quantes fois que tel suc vient à deperir, ou à se corrompre, il faut necessairement que le poil en fin soit aussi corrompu, & consequemēt qu'il tombe, & voila cōment l'homme est fait chauue. Les passiōs du poil qu'on nomme ophiafis, & alopecia sont causées de la corruptiō dudit suc. Ce decoulemēt de poil peult aussi proceder de cause externe comme par application des medecaments nommez psilotres par ce qu'ils font tomber le poil.

*De ophia-
fis & a-
lopecia.*

Car il me souuient qu'un iour
qui passa, vn bon prestre de Ro-
mās auquel tout le poil estoit tō-
bé, me demāda conseil pour y dō-
ner ordre. Le bon seigneur s'estoit
adressé pour faire sa barbe à vne
barbier de laquelle il estoit assez
familier, la gēte commere le vou-
lant traiter en amy luy lāua teste
& barbe, mais la barbe plus lon-
guement à fin de la raire plus ai-
sément. Et pour ce faire au lieu
de prendre de la lesciue accoustu-
mée, elle print par imprudence,
d'une eau depilatoire qu'on ap-
pelle p̄silotre, laquelle on auoit là
entrepōsée pour autres fins, & en
frotta si gentemēt ce bō persona-
ge, qu'auant que departir du lieu
elle le rendit pelé cōme vn œuf.

Les petits enfans n'ont du poil
par le corps, à cause que leurs po-
res ne sont encores ouuerts, &

*Histoire
d'un bon
prestre qui
fut tout
pelé.*

DE LA CONSERVATION

*Pourquoy
on deuiet
chaue
par le de-
uant seu-
lement.*

*Pourquoy
la paume
de la main
et la plâte
du pied
n'ont point
de poil.*

qu'ils n'ont encore point d'excrements fuligineux. Toutefois qu'il faut faire aspersiõ de sel sur le cuir de ces nouueaux nais, à fin de le rendre plus dëse & plus solide comme a ià esté dit. Pour certain le suc s'exhalle facilement par les pores de ces petits enfans, à raison de leur mollesse. Nous deuenõs chauues seulement par le deuant de la teste, pourautant qu'elle est plus molle, & laxë: ou bië par ce qu'en nostre vieillesse elle deuiet fort seiche, car le cuir y est adherët à l'os nud. Par semblable raison la paume de la main, & la plâte du pied n'õt iamais poil, à cause que le tendon qui est sous le cuir de ces endroits, est fort sec & dense.

Le decoulement du poil suruiet communement à ceux qui relieuent de maladie, quelquefois aussi (mais peu souuent) sans maladie.

Ceux qui sont chastrez des leur
eune aage ne s'ont iamais chauues,
pour raison qu'ils sont de comple
xion fort humide. Aristote met
en ce nombre les femmes, les en-
fans, & ceux qui sont chastrez de
nature. Et dit en outre que ceux
qui ont le menton fourchu deu-
iennent peu chauues, & que les
begues, & ceux qui ont peti-
te teste ne le deuient iamais.
Mais ceux qui ont la poitrine fort
velue & principalement d'un poil
aspre, y viennent facilement.
Ceux qui ont le poil long & aua-
lé, ne le deuient iamais, ou
peu. Aphrodisce est d'opinion
que les crespus deuient plus
tost chauues que les autres: mais
en verité ie croy qu'il fabuse en
cela, comme descouure l'effect.
Car on voit par experience le
contraire mesmes aux Ethiopes,

*Quelles co-
plexions
sont subiet-
tes au tōbe-
ment de
poil.*

DE LA CONSERVATION

lesquelz combien qu'ils soiēt tous crespus, ne sont iamais chauues, ou bien peu. Ceux y paruiennent tost qui s'en yurent souuent, la raison en est manifeste. Les chauues n'ont iamais grands varices, dit Hippocrates au sixieme des Aphorismes. Mais Galien entend ce passage, non de la vraye chauueté, laquelle est incurable, ains du poil qui tombe par autre accident. Les personnes qui sont de grand' stature, les chauues, les begues, & ceux qui ont la voix desliée, sont tous de tresbonne nature. Les chauues sont flegmatiques, mesme que le flegme leur a corrompu, & rongé la racine du poil. Il semble aussi que Prodicus veuille appeller flegme tout ce qui est torrefié & brulé au suc. Il ne faut icy obmettre que la diuersité des pais & regions fait beau-

*De la cõple
xion des
chauues.*

coup à la diuerse disposition du
 poil. Car selon Pline, tout le
 peuple de Mycones (qui est l'vne
 des isles Cyclades) est chauue. La
 perruque suiuant l'opinion d'A-
 ristote, est l'enseigne de liberté,
 & d'icelle a escrit saint Ambroise,
 disant qu'elle est venerable aux
 vieils, honorable aux prestres,
 redoutable aux gens de guerre,
 belle & bien aduenant aux ieu-
 nes gens, & ornement aux fem-
 mes, douce aux petits enfans, &
 que sans icelle toute beauté est
 flai trie & aneantie. Dont dit O-
 uide ainsi,

*Louenge
 de la per-
 ruque.*

*Difforme & laid le troupeau par na-
 ture,*

*Qui est mutile ayant membre perdu.
 Le champ aussi, & le pré sans pasture,
 Et l'arbrisseau de rameaux deuestu,
 Encore plus le chefras & tondu.*

DE LA CONSERVATION

*De la per-
ruque
d'Absalō.*

*Trois cau-
ses finales
du poil.*

*Le poil ti-
re hors les
excremens.*

La perruque d'Absalon a esté de-
merueilleuse & de grande estime.
Il la faisoit tondre vne fois l'an-
née, par ce qu'elle luy pesoit trop.
Car elle pesoit deux cens cicles,
qui reuiennent à huit liures &
quatre onces de nostre poix, au-
moins selon la supputation de feu
maistre Guillaume Bude. Or il y
a trois causes finales du poil, c'est
à dire qu'il a esté donné de natu-
re pour trois causes, assauoir pour
la necessité de la matiere, pour
l'vtilité & proufit, & pour la beau-
té & decoration de la personne.
Le poil tire hors la mauuaise ma-
tiere du corps, attendu que la ma-
tiere dequoy il est fait sont va-
peurs fuligineuses passées l'vne
sur l'autre, dont à bonne raison le
long poil doit plus tirer de telle
matiere, que celuy qui est rongné
& court. Et croy que pour ceste
cause

cause Celse dit , qu'on ne doit iamais raire iusques au cuir celui qui a la teste debile, car telle rature resserre le cuir, & par consequēt empesche l'euaporation. Par-ainfi les vapeurs retenues causent souvent fieure, & si aucune y en a, elles l'augmentent. Et combiē que nous voyons que les cheueux, la barbe, & les qngles rōgnées croissent mieux & plus tost, c'est parce qu'alors la vapeur fuligineuse montāt aux racines desdites choses les pousse plus aisément.

*La rature
condense
le cuir.*

Au tēps present quasi tous sont ronds, & portent barbe longue, laquelle fait les hommes mal fortunéz; ainsi que dit Cocles, & les rend tristes & melancoliques, ce qui est manifeste par celà qu'estāt de nouveau rasée ou rongnée, on se sent tout ioyeux, mesme ceux qui sont tristes. Parquoy la grande

*Le lōg poil
rēd les gēs
tristes.*

Hh.

DE LA CONSERVATION

Le poil est sans regiment. perruque semble estre signe de liberté. Le poil n'a point de regiment, c'est à dire qu'il ne gouuerne autre partie, & n'est point gou-

Deux causes de generation du poil. uerné. Ains a seulement la generation, laquelle a deux differences : car l'une vient de la diuine prouidence, & l'autre du tempe-

Les causes de la diuersité du poil. rament de la partie. La diuersité du poil, procede de la diuerse qualité du cuir, de l'humeur, & des vapeurs desquelles il est engendré.

La fidelité du peuple d'Aquilée envers leur Senat. Parquoy à bõne cause il est nommé entre les signes des temperaments. Iulius Capitolinus escrit que le peuple d'Aquilée estoit de si grãd' fidelité enuers leur Senat contre Maximin, qu'ils firent cordes en leurs arcs des cheueux de leurs femmes, en defaute d'autre matiere : par celà il est euidet que la matiere des cheueux n'est totalement terrestre, mais qu'ils ont en

eux quelque onctuosité, ou viscosité, au moyen de laquelle ils obeissent.

Or maintenant pour venir à la cure du poil qui tōbe, il faut premierement conforter le chef, puis procurer la generation des bōnes humeurs, & donner ordre que le cuir soit de qualité moyenne entre rare & dense. Parquoy en plusieurs la seule raison de viure bien ordonnée, ayant vertu de restaurer, est suffisante. Aux applicatiōs qui se font pour humecter faut mesler quelques medicaments moyennement astringēs, lesquelz soient plus gros à ceux qui sont rasez, & plus liquides aux tondus: comme du ladanum avec huile de myrte liquefié in balneo mariæ. Chauueté se guerist aucune-fois par acte venerienne. Auézoar dit qu'aux ieunes enfans elle est

*La cure
du poil qui
tombe.*

Hh.ij.

DE LA CONSERVATION
curable par onction d'huile d'a-
mendes douces, comme ayant
vertu de mitiguer l'acrimonie de
l'humeur.

*Remedes
pour faire
venir le
poil.*

Plusieurs auteurs ont escrit plu-
sieurs autres remedes. Celse dit
que se faire souuét raire y est sou-
uerain remede. Onctiō faite d'es-
corce d'ongnon brullée, & incor-
porée avec miel y est singuliere.
Ou, comme dit Macer, se frotter
du ius d'ongnon. Cendres de ser-
pent espendues au lieu pelé font
venir le poil. Item pour le faire
venir soudain, prenez encens, &
fiente de rat autant d'un comme
d'autre, & l'incorporez avec bon
vinaigre en forme de linimēt. Ou
bien escorce de racine de raifort
puluerisée, & incorporisée avec
miel. Autre maniere. Prenez grais-
se d'ours, poudre de polytrich
brullé, huile de lentisque, & vin

de myrte de chacun vne once, ladanum dix dragmes , meslez le tout ensemble en forme de liniment. Pour retenir le poil qui tombe , & en faire sortir de nouveau, soit fait onguent de cendres de mousches à miel , & incorporées avec huile. De mesme efficace est la nielle Romaine torrefiée, & destrempée en eau. Marcellus affirme que qui prendra vne certaine collection, ou durté , laquelle se trouue enuiron le genouil d'un asné, appelé des Latins lichen, & la bruslera, puis la mettra en poudre , & l'incorporera avec huile fort vieil en forme de liniment, il sera de telle vertu & efficace à faire venir le poil, que qui en oindra le menton d'une femme, elle deviendra incontinent barbue. Finalement pour couvrir vne chauueté incurable, la fausse perruque

Hh.iiij.

*L'usage
des fausses
perruques*

DE LA CONSERVATION

y est tres-conuenable. Et de celà
vsent aujourd'huy quasi toutes
les Princesses, & grandes Dames
en tous lieux. Telles perruques
sont faites de cheueux d'autres
femmes & filles, & non pas de
poil de bestes brutes, comme dit
Martial se moquant d'un nommé
Phœbus:

*Celuy qui dist que tu chauffois ta teste,
Alors qu'il vist ton chef pelé couuert
De peau de bouc, ou de quelque autre
beste:*

Te brocarda plaisamment à couuert.

*Pour fai-
re reuenir
le poil des
paupieres.* Quand le poil des paupieres tō-
be, il faut choisir matiere idoine
aux yeux, mais il faut diligem-
mēt prendre garde qu'elle ne tō-
be dedēs leurs tunique. Parquoy
les medicaments plus secs seront
les meilleurs & plus asseurez. La
decoction du nardus, & de spica
nardi faite en eau, reprime &

estrait telle passion. Aussi fait la compositiō faite de crottes de rat, & autant de crottes de chieure broyées & incorporées avec miel. Item la suye de pin fait reuenir le poil des paupieres.

Contre les sourcils pelez, le sel armeniac espendu par dessus consume les humeurs acres, par lesquelles le poil estant mal nourry venoit à tomber. Autrement. Prenez cédres de taupe, de mousches à miel, & d'auellanes de chacun deux dragmes, ladanum dissous en huile de moyeux d'œufs trois dragmes, & de ce faites onguent, duquel estant tiede oindrez voz sourcils, apres toutefois les auoir frottez assez fort d'un linge. Aucuns font onguēt des cédres d'un lisard verd brulé, & incorporées avec miel crud.

Pour recouurer le poil des sourcils.

Pour la barbe qui tōbe, & pour
Hh.iiij.

DE LA CONSERVATION

*Pour fai-
re croistre
et peupler
vne barbe.*

peupler celle qui est trop claire, faites onguent de cendres d'aurōne, autrement nommée garde robe, incorporées avec huile subtil, & cela fera sortir la barbe qui viét lentement. En autre maniere, prenez poyure, euphorbe, pied d'alexandre de chacun vne dragme, suc des plus molles feuilles de cāne, fiente de rat, & huile exprimé par combustion de chacun, tant qu'il en sera de mestier, le tout soit bien puluerisé & meslé ensemble pour faire onguent, duquel se faut diligemment frotter en rasant souuent la partie, toutefois que selon Auicenne la trop frequente rature espaisist le cuir. Item semence de geneure bien broyée, & meslée avec miel fait croistre la barbe.

*Trois
moyens
pour faire
tomber le
poil.*

Pour faire tomber le poil des parties fort velues, & garnies d'un

poil gros, rude, & piquant, on se peult seruir de trois manieres de medicamēts, assauoir de ceux qui ont vertu d'attenuer, de simples & communs depilatoires, & des forts qui arrachent & abolissent le poil du tout, en sorte qu'il ne reuiuent iamais. Les deux premiers sont sans danger, mais le dernier est fort perilleux, & n'en doit on vser sinon avec grand' prudence & discretion : combien qu'il n'y ait autre difference entre ces trois, que du plus au moins: car tous en general ont vertu de putrefier, ou de brusler. Les putrefactifs sont les meilleurs & plus seurs, les aduents sont plus dangereux. Dont Nichias Poëte se moque d'un quidam, lequel trop curieux de teindre ses cheueux les arracha tous, disant ainsi:

DE LA CONSERVATION

Comme vn quidam vouloit ses che-
veux teindre,

Ayant bon poil, se pela comme vn œuf.

Le peintre alors, point tu ne te dois
plaindre,

Estant (dit il) habillé tout à neuf.

Plus le barbier icy ne trouuera

Ny blanc ny noir, dont plus ne te raira.

Martial aussi se moque de Len-
tin, ainsi:

N'a pas long temps qu'estois blâc com-
me vn cygne,

Et si soudain és corbeau deuenue!

C'est d'un vray fol, Lentin gentil, le
signe,

Contrepeter le ieune reueu.

*Autres
manieres
de psilo-
tres.*

Pour faire tomber le poil, selon
Hippocrates, prenez larmes de vi-
gne, & la meslez avec huile & de
ce oingnez sourcils & paupieres,
le poil tóbera, & la peau demou-
rera subtile, vn peu rougette & de
bonne couleur. Item se frotter de

cyperis, autrement nommé terra
merita, fait tomber le poil. Les cē-
dres de ferment de vigne, & cen-
dres du marc qui reste quand on
a pressoré les raisins, qu'aucuns
appellent de la geine, destempées
en vin, en forme de liniment, con-
somment le poil. Aussi fait le suc
de racines d'esclere, appliqué a-
uec coton en frottant fort. L'eau
distillée de coquilles d'œufs apres
les auoir bien calcinées, est depila-
toire. Pour faire choir le poil de la
face, prenez demy once de colo-
phone, vne dragme de mastic, &
les faites liquefier en vn petit pot
de terre neuf, aupres du feu, puis
y adiousterez quād ils seront fon-
dus demy dragme d'ammoniac
bon & bien pur, apres le coule-
rez en eau froide, & le malaxerez
bien. On le peult aussi faire avec
vne once de colophone, & demy

DE LA CONSERVATION
dragme d'ammoniac. Autre plus
fort. Prenez trois dragmes de co-
lophone, deux dragmes d'ammo-
niac, mastic, bourrache, & cire, de
chacun demy dragme, le tout soit
fondu aupres du feu, & puis re-
duit en forme de cylindres ou pe-
tits bastons, lesquels vous appli-
querez aux parties velues & prin-
cipalement de la face. Autres plus
forts. Prenez chaux viue deux
parties, orpigmēt vne partie, & les
pistez fort en vn mortier de plōb
l'arrosant d'eau chaude, vous y
pouuez adiouster vn peu de musc,
ou d'ambre gris. Et quand il sera
deuenu noir, oingnez en la part
que voudrez. Autrement. Prenez
chaux viue, & orpigmēt de chacū
le poix de deux dragmes, & de ce
faites poudre bien subtile, laquel-
le vous lierez dedens vn linge af-
sez rare & clair, lequel quād ferez

au bain ou estuues vous plonger-
rez en eau bouillant, & soudain
l'appliquerez aux parties velues.

Finalemēt quād vouldrez em-
pescher que le poil ne reuienne, *Autres.*
faut prendre orpigmēt & le mes- *psilobres.*
ler avec huile de hyosquiamc &
en faire linimēt. Autrement. Pre-
nez gummi hederæ, œufs de for-
mies, colophone, & orpiment de
chacun vne dragme, & pistez le
tout ensemble avec vinaigre, & en
frottez la partie. Concorregio ad-
ioustē à ces choses du sang de gre-
nouille, sang de chauuesouris, &
huile auquel auront bouilli sang-
sues & criçons. L'eau de coquilles
d'œufs sus mentionnées non seu-
lemēt fait tōber le poil, mais aussi
empesche qu'il ne retourne.

Contre les squāmes qui tōbent
de la teste en forme de son, des-
quelles dit ainsi le Poëte Serenus,

DE LA CONSERVATION

Vn mal y a qui n'est point douloureux,
Et toutefois de forme dommageable,
C'est quand le chef d'excrements fur-
fureux

Rend quantité, à voir mal agreable.

*Des escail-
les, son &
farine qui
tombent
du chef.*

Il y a plusieurs differēces de telz
excrements, car les vns sont secs,
& les autres humides: les vns sans
vlcere, & les autres avec vlceres.
Item les vns d'odeur puante, & les
autres sans odeur, & cela aduient
le plus souuēt aux cheueux, moins
souuent à la barbe, & encores
moins aux sourcils.

*Les causes
de telz ac-
cidents.*

Cestuy accident est causé d'un
sang corrompu, ou d'humeur vi-
cieuse, ou de flegme salé, aucune-
fois d'un sang melācolique, ou co-
lerique montāt au chef. Galien dit
aussi que la teste a celle propriēté,
que souuent par certaine indispo-
sition elle engendre excrements
semblables à du son, combien que

les humeurs soient en leur naturelle disposition, dont telles gens sont appelez furfureux.

Toutefois que telle passion n'est engendrée sans quelque vice du corps, aussi elle n'est pas du tout inutile : mais si est-ce pourtāt que elle ne viēt en vn chef biē disposé. Or quand il y a quelque chose de mauuais en la teste, il vaut mieux qu'il vlcere le cuir pour sortir hors, que fil deriuoit en quelque partie noble, ou plus necessaire. Il est donques plus expedient de les nettoyer en se pignant souuent, que de les retenir totalement. Et pour ceste cause dit Marcellus empiricus, que telles farines ou escailles conuertissent souuent en soy quelque grand mal.

La principale intētion de la cure des excroissements du chef. re de ces accidents est de cōsumer telles corruptiōs par applications

DE LA CONSERVATION
de medicaments resolutifs, & ab-
sterfifs, toute fois la purgation vni-
uerselle precedente, principale-
ment quand le corps est cacochy-
me, & qu'il y a redondance d'hu-
meurs vicieuses. Qui sera vn ad-
uertissement general en toutes ma-
ladies. Aucuns toute fois ont de
coustume d'adiouster à ces medi-
caments resolutifs quelques astrin-
gents pour conforter les parties
affligées, à fin que plus facilement
elles resistent à la defluccion.

Donques pour remedier à telles
escailles furfureuses ou farine cau-
sées d'humidité, il se faut lauer la
teste avec decoctiō de lupins. Ou
prenez escume de nitre, chalcanti-
um, de chacun vne dragme, &
les pistez avec vin, & en vsez trois
ou quatre fois le mois. Contre les
seiches, est bon se frotter avec suc
de porée, ou betes : ou avec
farine

farine de fenouil destrempee en
 vin & appliquée en la teste, ou se
 lauer avec laiët d'amandes dou-
 ces, ou ameres, ou avec laiët de se-
 mence de bateches, ou avec deco- *Bateches*
 ction des herbes capillaires, ou de *sont gros*
 choux, ou avec decoction de raci- *melons.*
 ne de lys blancs, ou de myrtes, ou
 de malues, & chamomille ensem-
 ble, ou avec decoction de feuilles
 de faules cuittes avec verre, ou bië
 de racines cuittes en vin.

De la pouillerie. Les puces s'en- *Du poux,*
 gendrent de bien peu de putrefa- *puces &*
 ction. Et les punaises de l'humeur *punaises,*
 qui est en la superficie des corps. *& de leur*
 Mais les poux sont engendrez de *generatiõ.*
 la chair en laquelle sortët premie-
 rement certaines petites pustules
 sans aucune matiere purulente,
 lesquelles si vous ouurez vous ver-
 rez sortir le pou tout formé, le-
 quel se peult aussi engendrer de

DE LA CONSERVATION

toutes choses seiches humectantes, ou des humides desiccatives. Mais si le cuir est adherāt au crāne, sans auoir chair entre deux, cōme a voulu l'Aristote, en la teste ne s'engendreront point de poux. Car il ne se trouue chair entre le cuir & le pericrane sinō au front, & aux tēples, & es enuiron des mandibules. Parquoy mieux vaut dire que les poux s'engendrēt au profond du cuir, comme les susdites escailles & furfures en la superficie. Et pour ceste raison le cuir enuironnant le test de la teste, est tout perforé. Dōt par ces pertuis sortent les racines du poil comme par leurs pores. Et combien q̄ ce cuir soit plus sec & plus dur qu'en nulle autre part, toutes fois quand il deuient humide, il s'y engendre à force poux. Mesme que telle maladie pediculaire

suruiuent à aucuns par trop grāde humidité de la persōne. Les poux sont engendrez d'vn amas d'humeurs chaudes, non toutefois si chaudes cōme celles q. sont acres. Ceux qui ont abondance de mauuais suc, engēdrent quātité innombrable de poux. Ce n'est doncques de merueille si les acridophages (peuple de Arabie ainsi nommé par ce qu'ils ne se nourrissent que de sauterelles) sont mangez des poux, & en meurent à la fin, cōme recite Diodore en son quatrième liure, auquel passage il fait mention des poux volants. Il se trouue que plusieurs sont morts par ceste vermine, cōme Sylla, le corps duquel se rongeoit, & tourmentoit soy mēme. Si les figues demeurent longuemēt dedens le ventre, elles eugendrent mauuais humeurs, desquelles apres sort

Ii.ij.

DE LA CONSERVATION

grand' quantité de poux. Les ieunes enfans ont plus de poux en teste que les hommes, & les femmes que les masles. Nous auons cy deuant donné les remedes cōtre telle vermine.

*De ophia-
sis & alo-
pecia, &
de leur
causes.*

Maintenāt il sera temps de parler vn peu des deux especes de pedade, desquelles l'vne est appellée des Grecs ophiasis, pourautāt que la depilation se fait en forme de serpent: & l'autre s'appelle alopecia, à cause que tel accident aduient souuent aux renards: toutes deux procedent d'humours vicieuses & malignes. En la premiere sont certaines macules en la superficie du cuir, en forme d'escailles. Mais l'autre, outre ce qu'elle emporte tout le poil de la teste, elle est souuēt accompagnée d'vlcères. Les signes de l'humour peccāte, sont prins de la cou

leur du cuir qui est en la partie affligée, & de la precedēte nourritu-
re aussi. Alopecia vient en tous aages, & ne fine guere sans medica-
mēts. Mais ophiafis vient cōmu-
nément aux enfans, & se guerist
souuent de soy mesme sans autre
remede. Pour la cure faut diligē-
ment purger l'humeur peccante, *La cure
de telz ac-
cidents.*
puis defendre & empescher la de-
fluxion. Et apres faut consommer
& resoudre la matiere coniointe:
à quoy est fort bōne la cēdre d'a-
uronne meslée avec quelque hui-
le bien subtil & delié. Aussi l'on-
guent fait de fiente de rat, & bon
vinaigre broyez ensemble. Et vn-
guentum de talpa, de Rosarius.

La teigne est maladie faisant de
fort petits pertuis au cuir de la te-
ste, par lesquelz il sort vne hu-
meur gluante & visqueuse cōme
sang corrompu, car elle ronge le

*De la tei-
gne.*

li. iij.

DE LA CONSERVATION

cuir, ny plus ny moins que les autres rongent les habits. Aussi d'icelles elle a prins le nom de teigne, pourautāt que l'artre est appelée des Latins tinea. Il y en a vne autre espeece differēte à la premiere, seulemēt en ce qu'elle a les pertuis plus grands, & qu'elle a l'humeur semblable à miel, parquoy elle est appelée des Latins, fauus. Et sont toutes ces deux especes vlcereuses, mais la premiere a grosses croustes, & l'autre est humide sans croustes. Toutes deux sont causées de flegme nitreux & salé. C'est à dire qu'elles ont leur source d'une humidité composée d'un sang corrompu, subtil, acre & mordicant meslée avec vne humeur crasse. Et au moyē du subtil elles cōmencēt par un demangemēt lequel par successiō de temps augmente la tumeur, & est cause

des pertuis. Par la siccité & blancheur des croustes, on collige que elles procedent d'humeur aduste, car en ces adustiōs ce qui se tourne en cédres, se blāchist, cōme on voit par experiēce quād on brusle vn os. La secōde espece que nous auōs appellée fauus, est humide, comme on peult colliger par sa liqueur: mais elle est acre & false comme il est demonstré par le demangement, & aussi par les pustules qui sont aigues en pointe. A grād' peine les peult on guerir sans arracher la racine du poil.

La teigne est causée d'humeur aduste.

Pour la cure methodique il cō- uient premierement euacuer les humeurs peccantes qui causent telles maladies. Mais si elles fluēt encores, il faut arrester la defluxiō en purgeant la teste, & le corps vniuersellemēt, sinon que par fortune le mal soit fort petit. Alors

La cure de la teigne.

li.iiij.

DE LA CONSERVATION

les applications locales seroient suffisantes pour le curer, encores que le corps ne fust purgé. Mais à cause que l'humeur est crasse & lente, conuient appliquer médicaments incisifs, ayans aussi vertu de resoudre, & reprimer, comme le vinaigre, lequel a quelque chose de singulier & excellent pour auoir en soy vn peu de chaleur, & pour la plus grand' partie, froidur.

Quant aux croustes seiches, il les faut fomentier avec decoction de feuilles de saules, ou avec eau d'armoise, ou avec l'eau d'Euonymus. Puis les faut oindre avec huile de la petite serpentine, ou avec l'onguent d'ellebore de Montagnana. Ou y appliquer emplastrum mellinum d'Aëce, lequel approuue aussi la noix maschée & appliquée dessus. L'onguent de Gour-

don y est bõ aussi, & celuy de Guidon, pareillement celuy de Tagaut. Pour la teigne des enfans & autres rongnes puâtes & hydeuses qu'ils ont en la teste. Prenez beurre frais, graisse de geline recēte, huile violat, bõne terebinthine, de chacun vne once, & avec suffisante quantité de cire soit fait onguēt. Pour guerir les humides q̄ nous auons appellez fauns, est fort bonne l'eau sulphureuse, en defaute de laquelle nous prendrons soulfhre dissous en huile rosat, qui desseichera incontinent telles rongnes & pustules aigueuses qui viennēt en la teste des enfans. Ou bien vsez de l'onguēt qui s'ensuit, lequel guerist aussi toute vieille teigne. Prenez graisse d'ours, & escume qui se trouue au pied des roseaux d'estangs (en lieu dequoy aucuns prennent racine de cāne).

*La cure
de fauns.*

DE LA CONSERVATION
de chacun vne once, terebinthine,
crottes de rat, de chacun trois dra-
gmes, huile bruslé de lampe vne
once & demie, soit fait onguent
duquel frotterez souuentefois la
teste de vostre patient, le faisant
souuent raire. Item pour guerir la
teigne & alopecia, faut bien lauer
le chef avec decoction de son, puis
auoir là ietté le son, vous l'oindrez
avec linimēt composé d'huile, sel,
& ius de fenouil tortueux.

*Les vices
de la face.*

Remedes contre toutes taches
& difformitez de la face, comme
sont rideures, aspreté, & noirceur
de cuir prouenant du Soleil, len-
tilles, pustules, petits boutons, &
meurdrisseures.

*Contre les
rideures.*

Et premierement remede sou-
uerain contre les rideures, faites
distiller eau de rasures d'yuoire, &
blācs d'œufs fort cuits & vous en
lauez la face, La simple eau des-

aits aubins ainsi cuits & distilez
oste les rideures & taches de la fa-
ce, & red le cuir plus beau & plus
clair. A ce mesme est bonne eau
distilee de la fleur & racine de lis
blacs, & aubins d'œufs bien cuits
ensemble. Item, laument de vin
blanc auquel auront bouilli fleurs
de romarin oste les rides, & gue-
rist la pelade des sourcils. L'axon-
ge de cygne nettoye la face, & o-
ste les rides.

Contre l'aspreté & noirceur de
face procedant de l'ardeur du So-
leil est singuliere ceste distilation
d'aubins d'œufs cy dessus menti-
onnee, aussi est l'eau de fleurs de
feues, & l'eau de fleurs de nenu-
phar, l'eau de fleurs de lis blancs,
eau de semence de melos, & celle
de racines de glayeul, eau de peti-
te serpentine, eau du signet de Solo-
mon distilee, & ce pour les simples.

*Contre l'as-
preté de la
face, & co-
tre la cou-
leur basan-
nee.*

DE LA CONSERVATION

*Les compo-
sitiōs pour
ce mesme.* Et entre les compositions, l'eau
distillée de fraizes & lis blancs en-
semble. Ou bien prenez eau de lis
blanc, eau de plantain, & eau de
fleurs de suc, de chacun vne once,
eau de vie demie once, meslez le
tout ensemble & vous en lauez la
face. A ce mesme est bon l'onguēt
citrin.

*Contre les
lentilles.*

Pour oster les lentilles est bon
se lauer d'eau de fresne, ou de les-
ciue de cendres de geneure, ou de
eau de terebēthine distillée, laquel-
le nō seulemēt nettoye les lentil-
les, mais aussi oste les cicatrices, il
s'en faut oindre le soir, & le ma-
tin se lauer avec decoctiō de son,
tiede. A ce mesme vaut moult se
oindre d'huile de been, ou de my-
rabolans, aussi d'eau de tartre, ou
du laiēt virginal selō la descriptiō
de Rosarius. Item l'ammoniac
bien pur & net, & dissou en eau

deschasse les lentilles. Le vinaigre distilé, les desracine & extirpe du tout, & toutes autres taches aussi, il s'en faut oindre le soir, puis le matin suiuant se faut lauer avec decoctiõ de son & malues cuits ensemble. Autre maniere. Prenez vne once de bourach, miel blanc & graisse de geline de chacun deux onces, soit fait linimēt. Contre lentilles, toute aspreté, & taches de la face distilation souueraine & admirable. Prenez vne liure de tarte bien chalciné, ou tant bruslé *Distilatiõ
excellente.* qu'il deuiēne blanc, mastic, & gomme de tragaganthum, de chacun vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins de œufs meslez & agitez en eau rose & le faites distiler, & garderez l'eau pour vostre vsage.

Aucuns veulēt dire que les petites pustules blāchatres, poinrues,

DE LA CONSERVATION

& durettes qui aduennēt au nez
sont signes de menterie. Les Sici-
liens en disent autant des saphirs
aduenants en la mesme partie.

*Contre les
tumes & sa-
phirs de la
face.* A telles pustules sont conuenables les remedes qui s'ensuiuent.
Et premierement l'huile de been,
l'eau distillée de feuilles de saules
avec poudre de giroffle, l'eau de
feuilles de pesché & de saule disti-
llées ensemble. Le cynabre avec
souffre bouillis en vinaigre gue-
rist infailiblement toutes telles pu-
stules, toutes dartres, & aspreté de
cuir. Autre. Prenez tartre & semē-
ce de cappres de chacū demy on-
ce, & les broyez fort avec huile
rosat & vinaigre, & en faites lini-
mēt. Item l'eau faite d'une taupe
mise en poudre, & souffre, arrou-
sez de ius d'esclaire, & distilez en-
semble, cela guerist route teigne
& toutes pustules. L'eau de me-

taux selon la description de maître Arnauld de ville Neuue y est de tresgrād' efficace. Aussi est l'on guent composé avec litharge blāchi, huile violat, & vinaigre longuement pistez au Soleil, en vn mortier de plomb, & sur la fin y adioustant vn peu de cāphre. Autrement. Prenez deux aubins de œufs, deux graīs d'argēt sublimé, tout celà soit agité en eau rose, & vous en oingnez. Autre qui est nō seulement bon ausdites pustules, mais aussi cōtre toute macule de cuir. Prenez argent vif, amandes ameres peeles, de chacun demy once, pistez tout ensemble tant q̄ le vif argēt n'apparoisse plus, puis y adioustez vne once de semence de melon peeles & en faites onguēt duquel vous vous oindrez le soir, & le matin ensuiuant vous vous lauerez avec eau chaude.

DE LA CONSERVATION

*Des meur
drisseures,
& leur
remede.* Quāt aux meurdrisseures, pour
les effacer faut appliquer miel &
sel ensemble meslez, ou bien vne
noix grasse maschée. Item vne
seule noix rance, ou pistée avec
miel, les oste merueilleusement
biē. Item les feues cuittes, passées,
& pistées avec miel ostent toutes
meurdrisseures & taches liuides.
Aussi fait le letharge broyé avec
miel y adioustāt feue passée. Aloë
meslé avec miel y est aussi proufi-
table. Pareillemēt vn ceroinc cō-
posée avec semēce d'anis, cumin,
& cire. Item aux macules noires
& liuides inueterées est bonne la
racine de cocombres sauuages pi-
stée avec miel. Ou en ceste ma-
niere. Prenez suc d'absynce autre-
ment nommé aloine, suc de rai-
fort, huile de myrte, & de chamo-
mille, de chacun vne once, avec
cumin en poudre.

Aucu-

Aucunefois aduient en la face
quelque noirceur, ou macule liui-
de, causées de sang assemblé en la
partie pour raison de contusion
ou incision precedente, & prenāt
par succession de temps couleur
ainsi liuide. Pour la cure de laquel
le faut premierement & des le
commencement appliquer reper-
cusif cōme celuy qui est composé
d'vn blanc d'œuf batu avec huile
rosat, & vn bien peu d'huile de
chamomille. Et apres cela faudra
appliquer l'emplastre qui fensuit,
lequel est de grandissime efficace.
Prenez racines de la grand' & pe-
tite consyre de chacune demie li-
ure, fleurs de chamomille & me-
lilot de chacune deux onces, de-
mie dragme de saffran, farine de
feues quatre onces, farine de se-
negré vne once & demie, beur-
re frais cinq onces. Apres auoir

*Pour les
contusions
de la face.*

Kk

DE LA CONSERVATION

bien fait bouillir lescdites racines, il les faut pister, & passer, puis y adiouster tout le reste en poudre avec vne once de cumin, & deux onces de suc d'absynce. Cest emplastre desseiche, & resould fort toute matiere coniointe en con-
tusion.

*Contre les
vestiges de
la verole.*

Maintenant pour les vestiges & cicatrices qui restent de la rogeole, ou de la petite verole, le lethar-
ge est bon, aussi est l'onguent fait de cristal chalciné & mis en pou-
dre meslé avec eau de fraizes.
Tresbon est aussi l'onguēt de ver-
re suiuant la description de Man-
lius. Item prenez suc de citrons ou
de limons demie once, & autant
de suc de linaria, quatre aubins
d'œufs bié frais, camphre vn scru-
pule, muscillages de semence de
coing trois dragmes, & deux drag-
mes d'amidon, soit fait liniment.

Pour ce mesme est bonne l'eau de
glaycul, ou l'eau des racines de si-
gillum Solomonis, ou de sigillum
beatæ Mariæ.

Pour les cicatrices qui sont en la *Pour les*
face est souuerainement bõne eau *cicatrices*
distillée de fiente humaine. Vernix *de la face.*
liquide efface les cicatrices de
brulure. Le liniment fait du suc
de l'herbe au chat, avec ceruse, &
huile rosat, autant d'un comme
d'autre guerist en sorte les brulures,
qu'il n'y reste aucune apparence,
ny cicatrice. Le cataplasme qui
ensuit guerist toutes cicatrices de
brulure, & fait reuenir le poil.
Prenez chaux viue vne once, vieil
ving de pourceau cuit & coulé
demie liure, soit fait cataplasme
selon l'art.

Pour toutes macules de la face, *Pour toutes*
& du cuir en quelque part que ce *macu-*
soit, est souuerain le suc de feuilles *les.*

Kk.ij.

DE LA CONSERVATION

de glayeul. meslé avec farine de feues, de mesme vertu est le suc de limons meslé avec du sel. Autrement. Prenez farine de lupins, de lentilles, & d'amidon, de chacun trois dragmes, farine de feues deux dragmes, farine d'orge vne dragme, semence de raifort demie dragme, & avec laiët faites liniment. Autre. Prenez bourrache deux dragmes, demie dragme de camphre, gomme arabique & tragacanth de chacun vne dragme & demie, trois dragmes de ceruse, eau de serpentine, & de lis de chacune demy liure, eau de fleurs de balais, de morelle, & de nenuphar de chacune trois dragmes, meslez les poudres avec les eaus, & faites tout distiler par alembic. Autre excellent qui oste toutes macules. Prenez deux onces de cristal, vne once de corail blanc, & les faites

tremper en eau, ou ius de limons, puis y adioustez eaus de raues & de limons de chacune quatre onces, & faites tout distiler ensemble en alembic de verre, de semblable vertu est l'eau de vis argët, l'huile de noyaux de cerises nettoye & efface les lētilles & autres macules du cuir. On fait vne confection en forme d'amydon de la racine de la petite serpentine, laquelle corrige & embellist la peau grosse, noire, & squāmeuse, la racine de garence mise en poudre, & destrempée en vinaigre oste non seulement les macules du cuir: mais aussi les taches blāches qu'on appelle vitiligines.

Pour guerir les fissures des leures, prenez galles & ceruse de chacun deux dragmes, tragaganthum & amydon de chacun vne dragme, avec graisse de poule soit

*Pour toutes crenas-
ses, & prin-
cipalemēt
des leures.*

Kk. iij.

DE LA CONSERVATION

fait liniment duquel vous les oindrez, puis mettez par dessus la pellicule qui est au dedens de la coquille d'un œuf. Pour toutes creuasses & fissures, prenez lytharge d'argent, myrrhe, & gingembre de chacun vne dragme, & le mettez en poudre fort subtile, puis avec miel, huile, & cire vierge soit fait linimēt. Item l'onguēt fait de cendres d'escreuices de riuere incorporées avec miel est fort bon à toutes creuasses prouenans du froid en quelque part qu'elles soient. Pour les creuasses des leures, & aux poupeaux des mammelles. Prenez spume d'argent, & myrrhe, de chacun vne dragme, gingebre deux dragmes, cire & huile ce qu'il en faut, avec vn peu de miel soit fait liniment. Item est bõ aux poupeaux fendus amidon destrempé en eau rose en

forme de liniment. Ou avec l'escorce interieure du sus, graisse de geline, & cire blanche soit fait onguent.

Pour blanchir les dents, & pour assseurer & resserrer celles qui brās-
lent, & contre les rheumes qui
les corrosent & gastent. Prenez
eau rose, & eau de sauge de cha-
cune demie liure, eau d'origanum
autremēt nōmé mariolaine d'An-
gleterre, deux onces, allun de
roche dix dragmes, cinamome six
dragmes, faites bouillir le tout en-
semble iusques à la consommation
du tiers. De ceste decoction se
faut lauer les dents chaudement,
deux ou trois fois la sepmaine, de
matin auant māger. Mascher tous
les matins racines de palma chri-
sti, cōserue merueilleusemēt bien
les dents en leur integrité. Poudre
à blanchir les dents. Prenez cristat

*Pour blā-
chir les
dents, &
pour faire
tenir celles
qui brāns-
lent.*

Kk.iiij.

DE LA CONSERVATION

subitement puluerisé sur marbre ou porphyre demie once, corail rouge & corne de cerf bien blanche le tout mis en poudre bien subtile de chacun deux dragmes, meslez tout ensemble & vous en frottez les dents. Autre poudre qui blanchit les dents, conforte les genciues, & fait bonne haleine. Prenez corail blanc, cristall assez torrefié, iris de florence, de chacun demy once, iunci odorati angulosi, cinq dragmes, spica nardi vne dragme, & six dragmes de cinamome, & en faites poudre subtile comme dessus. Et si la voulez plus odorante, y pouuez adiouster vn peu de musc, & ambre gris.

*Des faus-
ses dents.* I'ay veu des personnes lesquelz pour auoir perdu leurs dents naturelles, se seruoient fort bien de dents d'yuoire, ou autre matiere:

lesquelles on posoit quād ou vou-
loit. Et seruoient non seulement à
mieux parler, mais aussi pour
mieux mascher toute viande for-
te & solide.

Pour les gēciues subgettes à de-
fluxion, il les faut frotter du iaune
de roses mis en poudre: ou bien
avec vinaigre auquel aurez fait
trempier vn peu de mastic, ou de
vitreol, ou d'alum. Autrement.
Prenez pain bruslé, origanum, de
chacun demie dragme, & sel cō-
mun vne dragme, faites en pou-
dre & l'appliquez aux genciues.
Le sel bruslé arreste le sang venāt
aux genciues, & toute autre de-
fluxion. Quand elles sont laxēs, &
subgettes à putrefaction il les faut
frotter de vinaigre squillitif. Aux
dents corrosées & creuses, prenez
semence de roses vne dragme, ca-
lami odorati veteris aut indici de-

*Pour les
genciues
subgettes à
defluxio.*

*Pour les
dēts creu-
ses.*

DE LA CONSERVATION

mie dragme, & en faites poudre pour appliquer dessus. Autremēt, prenez deux scrupules de fleurs de roses, dragme & demie calami aromatici, escorce de grenade vn scrupule, alum de plume, & cyperi de chacun demy scrupule, faites en poudre & l'appliquez.

*Remede à
la trop
grande a-
bondance
de salive.*

Contre la redondance de la salive, prenez semence de coriandre en poudre & la destrépez en vin, & en mouillez vostre langue. Ou mieux, mettez vne galle en poudre, & la destrempez en vin cuit & vinaigre, & vous en lauez la langue. Pour ce mesme est bõ se laver de poudre de vitreol destrempée en vin, ou en eau ferrée d'un carreau d'acier, & de ce frottez le dessus & dessous de la langue. Qui-conque aussi maschera coriandre preparée, & confite, reprimera & retraindra la salive qui tombe en

la bouche.

Reste maintenant à parler de la puantur d'haleine. Et pour la curer faut premieremēt oster la cause d'icelle, laquelle est ou en la bouche, ou en l'estomac, ou au thorax & poitrine. Et pource telles haleines sont plus puantes deuant desieuner que apres, mais le mastic masché, ou la myrrhe dōne bonne odeur, aussi font l'escorce de citrons, ou de limons, la semence d'anis, agallochum, le malobathrum. Tout cela rend la bouche odorante à qui en maschera. S'ensuiuent de petites pilules pour tenir sous la lāgue, lesquelles dōneront bōne odeur. Prenez trochisques de gallia moschata, noix muscade, spica nardi, escorce de citron, bois d'aloës de chacun vne dragme, fin musc demy scrupule, & de ce formez pilules de la gros-

*Contre la
puantur
d'haleine.*

*Pilules
pour faire
bonne ha-
leine.*

DE LA CONSERVATION

seur d'un pois ciche, desquelz vous
tiendrez sous vostre langue deux
ou trois le soir, & autant le matin,
en aualāt ce qui se liquefiera. Au-
tremēt, prenez sucre fin, & sucre
cādi de chacun deux onces, gomme
arabic & sang de dragon de
chacun demy once, perles deux
dragmes & demie, ambre gris vne
dragme, noix muscade vn scrupu-
le, & de ce ferez vne masse avec
eau rose, de laquelle formerez pe-
tites pilules pour tenir sous la lan-
gue cōme dessus. A ce mesme est
fort bon tenir vne formule de gal-
lia moschata entre les dents mas-
chelieres. Item porter habits odo-
rants, chemises odorātes, & gands
parfumez. Aussi est bon vser des
trochisques qui sensuiuēt. Prenez
ladanum demy once, ambre gris
vne dragme & demie, cloux de
giroffle & noix muscade de cha-

cun deux dragmes, du styrax calamithæ vne dragme, & avec eau rose, ou muscillages de gomme arabique formerez petites pilules comme auons dit cy dessus.

Contre puanteur de nez procédant d'un amas d'humeurs putrides, lesquelles descendent des ventricules anterieurs du cerueau sera remede souuerain d'vser du nasipurge qui sensuit. Prenez bon vin suffisante quantité, & faites bouillir dedés noix muscade, macis, cinamome, giroffle, calamus aromaticus, spica nardi, & roses rouges, & tirez de ceste decoction par le nez. Ou bien destrempez gallia moschata en bon vin chaud, & de ce vous lauez la bouche & le nez. Autrement, prenez vne poignée de mariolaine, vne once de miel blanc, deux dragmes de reguelisse, & faites tout bouillir en-

*Remede à
la puanteur
de nez.*

DE LA CONSERVATION

*Quelles fe-
teurs sont
incurables*

semble en suffisante quantité d'eau,
& le faites couler, pour vn nasi-
purge, lequel vous tirerez par le
nez avec vne esponge, ou vn lin-
ge. Toutes puanteurs de nez qui
procedent pour estre camus, ou
bien de ces profondes vlceres que
les Grecs nomment ozenæ, sont
quasi toutes incurables.

*La puanteur des
Iuifs.*

Les Iuifs, & retaillez, & sembla-
ble maniere de gens qui ne croyët
point en Iesus Christ, sont subjets
à certaine odeur fort puante. Aë-
ce a redigé par escrit certaines po-
tions conuenables à telle gent,
pour-autant que l'odeur est cor-
rompue à cause de l'humeur &
sueur putride. Parquoy faut pur-
ger telle putrefaction par le ven-
tre, par les vrines, ou par estuues
& sueurs: & faut aussi alterer ladi-
te humeur, à fin de resister à la pu-
trefaction, & la dechasser. Et sur

Toutes choses faut procurer la bõ-
ne digestion, car il n'y a rien qui
pl^{us} dechasse telle puãteur. Se frot-
ter de racines de chardon benist,
dechasse la feteur des aisselles, &
generalement de tout le corps. Et
qui la fera cuire en vin, & en bura
la decoction, vuidera grand' puã-
teur par les vrines. Les bains de la-
uande sauuage, ou de lauande cõ-
mune des iardins, sont grande-
mẽt proufitables à ceux qui ont le
corps mal odorant, & par conse-
quent pernicious & malencon-
treux. Puis que selon Galien, tou-
te chose puante est perniciose.

*Toute puã-
teur est
pernicious-
se.*

Marcellus auteur, & apres luy le
vulgaire appelle la puanteur que
aucuns ont sous les aisselles, le
bouc, ou le bouquin. Et est causée
ceste feteur de quelques restes de
spermes. Parquoy si elle est fort
violente, elle pronostique lepre,

*Du bou-
quin des
aisselles.*

DE LA CONSERVATION

Neātmoins qu'elle prouiēt aucu-
nefois de trop grāde & intēpesti-
ue luxure. Dont dit Martial,
Par trop haster les œuures de Venus,
Ieunescheureaux sōt tost boucs deuen⁹.

*Des ani-
maux o-
dorants.*

Aristote & Pline ont escrit que
entre les animaux la seule Pāthe-
re est odorāte. Nous trouuōs tou-
tefois souuent des marmots qui
sont odorants, & les martres sebe-
lines aussi, à fin que ie laisse à part
tant d'autres manieres de rats, &
les hyenes, aumoins si ces grands
chats qui font la ciuette sont hye-
nes comme aucūs ont pensé. Plu-
tarque aussi escrit du grand Ale-
xandre de Macedoine, que par les
pores de son corps sortoit vne o-
deur si grande, & si suaue, que sa
chemise en demouroit imbue, cō-
me si elle fust esté parfumée.

*De l'o-
deur d'A-
lexandre
le grand.*

Mais pourquoy est-ce q̃ de tou-
tes les parties de nostre corps les
aisselle.

aisselles sont les plus mal odorantes? Est-ce point pource qu'elles sont le moins exposées à l'air, & au vent. Au moyen dequoy procede grande putrefaction d'humours, combien que au reste elles soient assez rares, comme on peut voir par le poil croissant en ces parties. Par mesme raisõ les pieds sont fetides, & puants: car estans ainsi munis & environnez d'habits, les superfluitez de la partie ne se peuuent exhaller ny evaporer.

*Pourquoy
les aisselles
sont mal
odorantes.*

*De la fe-
teur des
pieds.*

Donques pour remede à ceste puanteur des aisselles qui sentent le bouquin, est singulier f'oinde & frotter la partie avec trochisques de roses selon la description de Dioscorides. Autrement. Prenez deux onces d'alum liquide, vne once de myrre, & les destrépez en bon vin odorant en forme

*Contre la
feteur des
aisselles.*

DE LA CONSERVATION
de liniment pour oindre la partie.
Vous y pouuez adiouster si bon
vous semble, d'amomum, & de
spica. Autre maniere. Prenez le-
tharge d'argent deux onces, feuil-
les de myrte deux dragmes, amo-
mum vne dragme, le tout mis en
poudre destremperez en vin pour
appliquer aux aisselles. Autremét.
Prenez deux onces de letharge,
vne once d'alum, demie once de
roses rouges, & deux dragmes de
myrre, des trois sandaux de cha-
cun vne dragme, gallia moschata
demie dragme, faites poudre, &
en vsez comme dessus.

*Contre pu-
anteur de
pieds.*

Contre la feteur des pieds est
bon les lauer souuent de vin, au-
quel aurez fait bouillir roses, myr-
te, romarin, mente, lauande, mar-
iolaine, sauge & melisse. La pou-
dre d'espices aromatiques y est
aussi bonne, par ce qu'elle corrige

a crudité de l'humeur, & par conséquent dechasse la putrefaction. De mesme efficace est l'onction faite de letharge, vinaigre, roses, & sandaux.

Pour le gros col qu'on appelle vulgairement le goitre, faut premieremēt noter que ceux qui sont durs & scyrrheux, ou cancreux, sont tous incurables, pareillement sont ceux qui sont faits par dilatation des vaisseaux. Les autres peuvent estre gueris par chirurgie, ou par medicaments.

*Remede
contre goi-
tre, et gros-
seur de
gorge.*

Contre telles maladies de gorge sont propres les simples de Dioscoride cy mis en ordre, & premierement iris illyrica, la pareille autrement nommee patience, antrachne, plantain, argenome, ibanotis, le grateron, millefeuille, cordium, vmbilicus veneris, scrophularia minor, capilli veneris,
Ll.ij.

DE LA CONSERVATION

pseudobunion, le coriandre, le milium solis, les cappres, l'herbe du benioin, l'orge, l'yuraye, les feues, les lentilles, les lupins, le poyure, les figues qui ne viennent à maturité. Et entre les animaux y sont propres la vipere, la bellette, l'ongle & fiente d'asne.

*Cöpositiö
à recevoir
par la bou-
che contre
gr sœur
de gorge.*

Pour les compositions à prédre par la bouche pour telle maladie sont souverains ceux qui s'ensuiuent. Et premierement ceste poudre. Prenez esponge bruslee, escorce d'auellanes, paille marine, papier bruslé, os de seiche, semence de plantaing de chacun demie dragme, poyure, gingembre, sel gemme, pierre ponce, noix muscade, cinamome de chacun deux dragmes, ellebore vne dragme. Au lieu de l'ellebore pouuez substituer demi once de bon polypode, & de tout ce faites poudre subti-

le, de laquelle donnerez à vostre
patiēt chacun matin vne dragme
destrempée avec eau de sauge. Au-
tre plus facile. Prenez espōge neu-
ue bruslee au four comme l'art le
commande, & mise en poudre de-
mie liure, & luy en faites boire v-
ne dragme avec vin blanc tous les
matins deux heures avant disner.
Ou biē pourra tenir sous la lāgue
le matin avant māger vne de noz
formules, desquelles la cōposition
ensuit. Prenez pierre ponce, os de
seiche de chacun demie once, es-
pōge bruslee cōme dessus, six dra-
gmes, sucre candi vne once & de-
mie, avec eau de fenouil ferez
petites formules pour tenir sous *Poudre*
la langue comme dessus. Autre- *excellente.*
ment. Prenez esponge marine,
espōge d'aglantier, paille marine,
os de seiche, poyure long, gingē-
bre, cinamome, sel gemme, py-
L. iij.

DE LA CONSERVATION

retre, de chacun deux dragmes & en faites poudre subtile, de laquelle tiendrez vn peu souuent le iour en vostre bouche, elle digere & resould merueilleusement telles matieres. Autrement. Prenez esponge bruslée, comme est dit, six dragmes, trois dragmes de turbith, dragme & demie de gingembre, & les mettez en poudre, de laquelle prendrez tous les matins le poix d'vn escu avec du vin, ou par iours alternatifs.

Applications pour le goitre.

Applications exterieures pour ce mesme. Prenez poudre de feuilles de cypres vne liure, & avec vin de pressoir en ferez vn cataplasme, lequel appliquerez sus vostre goitre, & de trois iours ne le changerez. Les trois iours expirez y en mettez vn autre semblable par autres trois iours, cōtinuant ainsi de trois en trois iours iusques à ce

que tout soit gueti. Autrement.
Prenez letharge trois dragmes, *Emplastre
resolutif.*
poix resine deux dragmes & de-
mie, galbanum pur & net deux
dragmes, æs vstum dix dragmes,
ammoniac & manne d'encens de
chacun deux dragmes & demi, &
vieil huile tant q̄ mestier est pour
faire emplastre. Il resoudra fort
bien le goitre, l'emplastre de cal-
chāto y est aussi bō. Aussi est l'em-
plastre de Cōcorregius qu'il a fait
pour les goitreux, & bossus. Item
y est bō l'huile qui s'ēsuit. Prenez
demie liure d'huile laurin, oliban,
mastice, gomme arabique, terebin-
thine claire de chacun trois drag-
mes, meslez tout ensemble dedes
le mortier, puis le faites distiler an
alembic: apres prendrez ceste eau
distillée & y adiousterez huile de
cade, ou cendre de geneure, & la
ferez distiler encores vn coup: &
Ll.iiij.

DE LA CONSERVATION

de ceste derniere liqueur si vous oingnez plusieurs fois le iour vostre goitre, vous trouuerez qu'il se diminuera petit à petit.

*Pour e-
straindre
le tetin
branlant.*

Maintenant faut donner ordre d'appetisser, & retraindre ces grādes mammelles pendantes, chose mal seante. Le ceroine cōposé avec œufs de perdris, & cire, les redresse & affermist fort bien. Aussi fait vn autre composé avec racines de lis blancs, huile rosat, & cire. Pour garder qu'elles ne croissent par trop, il les faut souuent oindre avec suc d'acacia. Ou les fomentent & bassinent souuent avec poudre d'encēs destrempée en vinaigre. Le ius de cigne empesche que les māmelles des vierges ne croissēt. Aussi fait la fange qu'on trouue au fond des meules à barbiers, ou esmouleurs. Pour ce mesme seroit bien bon vn epithi-

me du suc tiré des feuilles & semence de patience. Item les feuilles de epidemiū pistées avec huile, & appliquées dessus en forme de cataplasme. Semblablement la cigue biē pistee toute seule, retardent l'aduācement desdites mamelles. Autrement. Prenez alun, ceruse, plomb brulé, lentilles torréfiées, de chacun vne dragme avec suc de plantain, soit fait epitheme pour appliquer sur les māmelles. De mesme effect est le sūg d'un couchon. Autre. Prenez demie liure de feues cuittes & passées, deux onces d'huile rosat, suc de cichorée, & plantain de chacun vne once, & dix dragmes de coquilles d'œufs de perdris, & de tout cecy ferez vn cataplasme. Il affermist les māmelles, il fait perdre le lait, & les garde de croistre. Et suffise de ceste matiere.

DE LA CONSERVATION

*Contre les
rideures
du vêtre.*

S'ensuit à parler du vêtre, & de donner les remedes pour le garder de rider. Pource il est bon l'oindre de la liqueur distillée d'aubins d'œufs cuits. De semblable efficace est le sang du cygne. Aussi est sa graisse recente, & appliquée chaudemēt l'espace de neuf iours durant: ou se couvrir autant de iours le vêtre d'une coiffe de mou

*Remede
pour les fis-
sures du vêtre.*

ton. Item pour guerir les fissures qui aduiennent au ventre des accouchees, il les faut oindre de graisse d'oye chaudemēt. Ou bien leur appliquer vn ceroine composé du suc de racines de lis blanc, miel, & cire, fait au feu comme l'art le commande. Autre. Prenez vne liure de suif de mouton, & le lauez neuf fois en eau froide, ou plus tost en eau de lis, & la pistez fort en escume d'aubins d'œufs & vn peu de beurre frais. Quand

cela fera bien pisté, vous y adiousterez poudre de Liban, mastic, & vernis autant d'un que d'autre, & en suffisante quantité pour faire liniment, duquel oindrez la partie affligée. A ce mesme est bon l'oindre d'huile de noix indiques. Ité d'un liniment composé de la graisse qu'on tire de la matrice de la balaine fôdue en un pot neuf de terre, & incorporée avec limure de corne de cerf. Le linimēt fait de la cendre d'une tortue bien agitée avec blāc d'œuf, ou avec laiēt d'anesse proufite non seulement aux creuasses du vêtre, mais aussi à celles des māmelles, & des cuisses.

Pour rappetisser & estroissir la bouche de la mere apres l'enfantemēt, est fort bon la bassiner souvent d'eau alumineuse, ou bien de quelque autre eau astringēte. Aussi sont les pessaires faits avec

Pour restroissir la nature d'une femme.

DE LA CONSERVATION

suc de semence de la parelle verde, ou ceux qui sont faits de galles lauées en eau de cisterne, ou de pluye, & puis desseichées & mises en poudre, & accommodée avec laine ou coton. Aucuns des modernes cōseillent d'appliquer sur la nature de la femme vn linge imbu en graisse de la matrice de balaine, puis d'appliquer par dessus cedit linge vn emplastre composé de galles & noix de cypres mises en poudre subtile & incorporées avec vn peu de cire. Autrement, faites tremper galles en bon vinaigre assez longuement, puis les faites seicher, quand elles seront bien seiches, les mettez en poudre fort subtile, laquelle vous aspergerez sur ladite partie, apres toutefois l'auoir bien lauée. Il est aussi fort bon d'appliquer au dedens de ladite partie feuilles de la

patience, autrement oxilapathú,
bien pistées.

Les signes de virginité sont prins
des extremittez du nez, de la gros-
seur du col, du parfum de iayet.
Aussi pour boire d'ambre blâc ou
iaune. Semblablemēt du parfum
de patience autrement nommée
parelle. Item pour les faire pisser
sur mauues vertes (selon l'opiniō
de Vitalis, lequel donne la descri-
ption d'une eau pour congnoistre
ceux qui sont vierges). Si quel-
qu'un boit du iayet conquassé, a-
vec de l'eau, & il a perdu sa virgi-
nité, soudain il pissera sans s'en
pouvoir garder, mais s'il est vier-
ge il n'en fera point contrainct da-
uantage.

*Les signes
de virgi-
nité.*

Des femmes mariées. La pierre
de l'aimant mise sous la teste de la
femme dormant descouure si elle
est chaste ou non. Pour garder

*Pour des-
couvrir
l'impudici-
té d'une
femme ma-
riée.*

DE LA CÔNSERVATION

Pour faire que la femme ne aime que son mari.

que la femme mariée ne s'abandonne à autre que à son mari, luy faut donner à boire secrettement le foye d'une hirondelle bruslé, & mis en poudre, & meslé en vin. Ou bien, quand le mari voudra auoir sa congnoissance, doit premieremēt alperger le bout de son membre d'une certaine cédre laquelle Rasis a descrite pour ces fins. Plin au trentedeuxieme liure de son histoire naturelle, & quatrieme chapitre, enseigne le moyen comment les femmes mariées n'aimeront iamais les adulteres: aussi fait Rasis au liure des animaux. Le cœur d'une chauuefouris descouure la femme adultere. Aussi fait la mesche de la lampe ointe d'ammoniac.

Remede pour la vulue fétide.

Contre feteur de la vulue, & nature feminine sont conuenables lauements, & bassinements, &

uffumigatiōs humides & seiches
faites d'eaus, liqueurs, & poudres
icy dessous escrites. Prenez vne on-
ce d'assa odorata mise en poudre,
demie once de semence de cyperi-
en poudre, ciuette, & musc de cha-
cun demie dragme, deux liures de
eau rose biē odorāte, & vne liure
d'eau de fleurs d'orengers, le tout
soit meslé en vne bouteille de ver-
re bien bouchée, & mise au Soleil
l'espace de deux iours, puis la ser-
uez pour vostre vsage, & trou-
uerez chose singuliere. Autre.
Prenez vne liure d'eau rose, vingt
cloux de giroffle entier, musc, am-
ore gris, & cyuette de chacun
vn scrupule, le tout mis en vne
phiole de verre soit eschauffé au
bras du feu, apres le lairrez re-
froidir & le garderez pour vo-
stre vsage. Autrement. Prenez
vne once de assa odorata cōquas-

DE LA CONSERVATION

fée, & autant de bon giroffle, & du storax calamitæ demie once musc & cyuette de chacū vn scrupule, bois d'aloës vne once, demi scrupule de camphre, & quatre liures de bonne eau rose, le tout mis en vne fiole de verre bien bouchée faut laisser bouillir l'espace de quatre heures in duplici vase, & puis le gardez bien pour vostre vsage. Autrement. Prenez poudre de giroffle, bois d'aloës, storax calamitæ de chacun vne dragme, cyuette demi scrupule, eau rose musquée quatre onces ou enuiron, le tout mis en vn vaisseau bien commode, soit faite petite ebullition. Autrement. Prenez vne once d'assa odorata, & demie once de storax calamitæ, bois d'aloës & ladanū de chacun vne once, roses rouges six dragmes, semēce de geneure deux onces, le tout soit

*Parfums
pour le mesme.*

soit concassé vn peu grossièrement,
pour faire parfum. Autrement, *Sachets*
pour faire
sentir bon
les veste-
ments.
pour faire sentir bon le linge , les
chemises , & vestements , & leur
donner odeur fort suauē. Prenez
cinq onces d'iris de Florence, san-
dal citrin dix onces, xyloaloës, gi-
roffle, assa odorata, cyperi, corian-
dre preparée de chacune demie
once , roses rouges quatre onces,
storax calamite demie once, semē-
ce de basilic , & escorce de citron
de chacun vne once , lauande de-
mie once , mariolaine deux on-
ces , calami aromatici trois drag-
mes , de macis vne dragme , musc
vn scrupule, mettez tout en pou-
dre , & en faites de petits sachets
en taffetas , lesquels vous garde-
rez parmy voz chemises, linges, &
habits.

Pour blanchir les mains , & les *Pour blanchir les*
biē nettoyer, il les faut lauer avec *mainz.*

Mm.

DE LA CONSERVATION
farine de feues , ou avec du ris
mellé en laiçt, ou avec l'eau com-
posée comme fensuit. Prenez de-
mie liure de mie de pain bié blâc,
deux liures de laiçt, & les laissez
tremper ensemble assez long tēps,
puis les faites distiler en alēbic, &
gardez l'eau pour vous en lauer
les mains. Autre maniere. Prenez
demie liure d'amandes excorti-
quées, quatre pommes cuittes aux
cendres, trois onces de bon saun,
& de tout ce ferez vne confection
avec eau rose , laquelle sera fort
absterfiue. Autremēt. Prenez de-
mie liure d'huile d'amandes dou-
ces, vne once de bon giroffle en-
tier, & les mettez ensemble dedēs
vne fiole de verre biē bouchée au
Soleil , par l'espace de huit iours.
Cela vous rendra les mains bel-
les, soupplēs, delicatēs, & douces.
Les anciens ont vsé de miette de

bain, & de son pour blanchir & nettoyer les mains. Ils ont aussi usé de medicaments abstersifs, & de senteurs.

Et pource noz ancestres ont eu cela en reuerence de se lauer les mains à chacun mets. Toutefois que maintenant les Princes changent seulement de seruiette à chacun mets, & ce pour auoir les mains nettes. Lesquelles (comme dit Anaxagoras) sont ministres de raison & sâpièce. Car (comme dit le prouerbe cōmun) qu'y a il que les mains ne puissent faire.

*Les mains
sont mini-
stres de
raison.*

Il est temps de parler des petits cirons qui donnent tourment & nuisance aux mains. En l'efflorescence du cuir s'engēdrent des petites bestes, lesquelles par maniere de dire, sont plus petites que ne sont les petits atomes qu'on voit au rayon du Soleil, de maniere

Des cirōs.

Mm.ij.

DE LA CONSERVATION

que ne les voyent que ceux qui ont bien bonne venue. Et ce neantmoins ils mordent en sorte qu'ils donnent demâgeson incroyable, & font souuent esleuer des pustules sur le cuir. Aristote toutefois dit, que dedens le bois fengendre vne petite beste blanche nommée Acari, laquelle est estimée la moindre de tous animaux. Comment qu'il en soit, on voit en ces petites bestes vne grand' subtilité & industrie de nature, laquelle n'est en quelque part que ce soit plus entiere qu'en ces plus petites choses. Car aux grands corps il a esté facile d'y ouurer par l'abondance de la matiere obeissante, mais en ces tant petits corps qui semblent n'estre rien, quelle raison, quelle force y a il? N'est-ce pas vne perfection si difficile qu'on ne la sauroit entendre, moins expliquer,

d'auoir mis tant de sentiments en vn mouscheron?

Il semble que ces petits cirons sont engendrez d'une corruption d'humeurs, & principalement de la serosité du flegme, & de l'humeur melancolique: car ils sont quasi tous blancs, sinon qu'en aucuns leur petite teste apparroist noire. On les cognoist au moyen de certaines petites lignes qu'ils trassent sur le cuir en labourant.

Les auoir descouuerts au moyen desdites trasses, on les tire facilement avec la pointe d'une aiguille, ou d'une espingle. Les corps cacochymes qui ont abondance d'humeurs sereuses, ont volontiers beaucoup de telles bestes. Parquoy pour bien guerir le demagement qui en procede, il faudroit premierement purger telle

De la generation des cirons.

Pour guerir le demagement des cirons.

Mm.iiij.

DE LA CONSERVATION

ce propices : & puis consommes
telles serositez par medicaments
resolutifs & abstersifs, y adioustā
quelques astringents pour corro-
borer la partie molestée, comme a
Pour fai- ià esté dit en la teigne. Toute for-
re mourir te de vermine est tuée par choses
les cirons. ameres. Parquoy se lauer souuent
les mains en vin blāc pur, ou avec
farine de lupins trépée audit vin,
les fait tost mourir, & si conforte
la partie. Il est aussi bon de se per-
fumer les mains avec vne teste de
hyosquame pleine de semence.

Pour de- Pour le demangemēt & gratel-
māgemēt le. Premièrement faut entendre
& gratel- qu'il y a grand' difference entre le
le. demangement, & la galle : car en
la galle y a plus de matiere, & si el-
le est plus crasse & espaisse, & sou-
uentefois plus lente & visqueuse,
& est adherente non seulemēt au
cuir, mais aussi quelquefois en la

mesme substance de la chair, y suscitant pustules de diuerses sortes: mais tout cela n'aduiënt point au demangement: pour-autant que l'humeur y est en moindre quantité, & plus subtile, & seulement adherente au cuir.

Or pour venir à la cure de toutes sortes de gratelles & demangements, il faut commencer par la Hebotomie soit pour arrester la defluxion des humeurs, ou pour euacuer la cause antecedente. Car (comme dit Marcellus) les vices du cuir sont appeaisez par saignée, moyennant toutefois qu'il ny ayt rien qui l'empesche: tel cas aduenant qu'on ne la peult deuëment administrer, faudroit y supplier par ventoses avec scarification, ou par sansues, & aussi par purgatiōs accommodees à l'humeur peccante. Et pour le regard de la matiere

Mm.iiij.

DE LA CONSERVATION
coniointe, seroient propices me-
dicaments attractifs & abstersifs,
comme pourroit estre soulfhre a-
uec terebinthine, & non pas re-
percussifs. Item y sont bons ceux
qui sont en partie digestifs, & en
partie resolutifs, comme vn roux
d'œuf melle & fort battu avec
soulphre, & huile rosat. Ou bien
le liniment qui fensuit. Prenez ris
& croye biē pistez ensemble avec
bon vinaigre, de chacun vne once
& demie, soulfhre vif vne once,
& en faites liniment. Autrement.
Prenez once & demie de terebin-
thine lauée en eau rose, vne once
de beurre frais sans sel, souffre &
cereuse de chacū demy once, hui-
le rosat vne once, avec deux au-
bins d'œufs soit fait onguent, au-
quel pourrez adiouster ambre &
musc, & en telle quantité que
voudrez.

Les ongles sont données aux ex- *Des on-*
tremitez des doigts non seulemēt *gles.*
pour la decoration & beauté de
la main (comme a pensé l'Aristo-
re) ains plus tost pour la necessité
& perfection de leur action , &
pour la fortification & deffence
des parties. Et sont engēdrées des
fibres , des ligaments tendants à
la derniere iointure des doigts,
& de l'excrement des tendons fi-
nants à la racine des ongles. Par-
quoy elles croissent continuelle-
ment sans iamais cesser , mesmes
aux corps morts : mais alors elles
croissent seulement en longueur
comme le poil.

Hippocrates, & apres luy Galien
attestent que c'est chose belle &
decente à voir que les ongles , les-
quelles ne sont ny plus longues,
ny plus courtes que la chair. Ioint
que quand elles sont telles, les ex-

DE LA CONSERVATION

*Pour en-
tretienir les
ongles bel-
les.*

*Pour oster
les taches
des ongles.*

*Contre les
fissures des
ongles.*

tremitez des doigts apprehédent
& traitent beaucoup plus facile-
ment tous petits corps. Par-ainfi
vous entretiédrez voz ongles bel-
les, & saines, si vous les rongnez
vne fois la sepmaine, & ce le ieu-
dy principalement. Et que la ron-
gneure soit bien faite & de bonne
grace. Pour oster les taches des
ongles il les faut bien froter avec
chair de dates broyées en huile
rosat. Item avec chair de citrons,
d'orenges, ou de lymaçons. A ce
mesme est bon de plonger souuét
les maïs en eau chaude en laquel-
le aurez fait liquéfier alum. Pour
les rimes & fissures des ongles, il
les faut souuent mouiller en eau
distillée de l'herbe nommée lan-
gue de chien. Aux ongles saignan-
tes faut appliquer poix meslée a-
vec farine. S'il y a contusion, vous
y appliquerez feuilles tendres de

grenardier , & de myrte , bien pit-
tées. Aux ongles cassées & rom- *Aux on-*
pues faut appliquer suc du petit *gles cas-*
centaure avec vne petite ben- *sées.*
de par dessus. Aux ongles arrachées
par cheute , ou par contusion , ou
bien par certaines apostemes qui
viennent aucunesfois en la racine
d'icelles, il est fort bon d'asperger
par dessus poudre de sucre fin.
Pour oster l'aspreté & rudesse des
ongles. Prenez soulfhre vif , &
roux d'œuf, autant d'un comme
d'autre, & les meslez fort avec un
peu de bon vinaigre, & l'appliquez
dessus. Mais Aristophanes auteur
Grec se moquant de ceux qui sont
trop curieux à se polir les ongles,
& testonner la perruque , & qui
chargent leur doigts d'anneaux,
il les appelle par un terme dur &
aspre , *iphragidonychagocome-*
tas.

DE LA CONSERVATION

Pour embellir la face.

Ornements pour la blancheur & beauté de la face. Prenez demie liure de letharge en poudre passée, & la faites cuire en bon vinaigre, iusques à la consommation d'un tiers la mouuant tousiours avec un baston. Estant ainsi cuite la faut faire distiler, & de la liqueur qui en sortira vous vous lauez le col, & la face. Autre pour

Pour faire la face resplendissante.

la splendeur de la face. Prenez racines recentes de lis, de la petite, & de la grand' serpentine, de chacune demie liure, eau de fleurs de feues vne liure & demie, eau rose huit onces, & le faites distiler à petit feu, vous y pouuez adiouster un bouquet, ou sommité de fenouil, & cinamome de chacun deux dragmes, & vous en lauez la face deux fois le iour. Autre eau excellente pour ce mesme. Prenez fleurs de feues, amandes ameres, feuilles

de pescher, de chacun trois onces,
& laiçt de chieure autant que de
tout le reste, & tout cela distilé en
alembic, vous prendrez huit au-
bins d'œufs durs cuits en l'eau, les-
quelz mis en pieces vous mettrez
dedens ceste liqueur distillée, en
mouuant longuement le tout en-
semble, puis les ferez distiler pour
la seconde fois à petit feu, y adiou-
stant deux dragmes de camphre.
Autre eau pour blāchir & embel-
lir la face. Prenez fleurs de roses
blanches, de nenuphar, & de sus,
& de lis (auoir osté le iaune du mi-
lieu) & fleurs de feue de chacune
vne liure, eau de fraizier demie li-
ure, mie de pain blanc tant que
bon vous semblera, douze blancs
d'œufs durs cuits en eau, deux on-
ces d'encens blanc, & par dessus
tout cela vous aspergerez ceruse
en poudre, suffisante quantité, &

DE LA CONSERVATION

le faites distiler tout ensemble en alembic. Et de celle liqueur vous lauerez la face soir & matin.

Eau singuliere pour la face.

Autre tressinguliere, prenez eau de blancs d'œufs bien frais, faite par agitation d'une esponge, suffisante quantité, & autant de suc de limon, fleurs de lis, & de sus de chacune trois onces, & faites distiler tout ensemble en chappelle. Ceste eau red la face d'une fort belle splendeur. Autre eau laquelle conserue en la face & au reste du corps la ieunesse. Prenez deux onces d'eau de vie, eau rose, & de fleurs de feues de chacune quatre onces, eau de fleurs de nenuphar demie liure, meslez tout ensemble, & y adioustez vne once de gôme de tragacanth bien blac, & les laissez au Soleil l'espace de six iours, puis le coulez par vn linge bien net, & de ce oindrez vostre

face le matin, sans le torcher.

Autre maniere pour faire belle face. Prenez feuilles de romarin, & tartre de vin blanc, autant d'un que d'autre, & moyēne quantité, & les meslez, & laissez tremper en suffisante quantité de vin blanc, puis faites tout distiler ensemble pour vostre vsage. A ce mesme. Prenez fleurs de feues, & les laissez tremper en bon vin blanc, dedēs vne bouteille de verre, au Soleil vn iour ou deux, puis les faites distiler à petit feu. Autre fort facile. Diuisez telle quantité de limōs que voudrez en trois, ou plusieurs parties, & les faites cuire en vin blanc, & de ceste decoction vous lauez la face & les mains. Se lauer le visage d'eau de romarin, & d'esclere, fait que le cuir ridé & flettri, se monstre ieune. Et outre ce l'eau de romarī red le visage beau, & le

DE LA CONSERVATION

conserue en ieunesse. Item se parfumer la face à la vapeur d'une decoctiō faite de feuilles & fleurs de romarin, fait renouveler la ieunesse. Autre rēdant la face clere, & ieune. Prenez douze œufs, frais de geline sans coquille, vne once de cinamome, & vne liure de laiēt d'anesse. Le tout soit distillé en alembic, & en gardez la liqueur pour vous lauer la face.

*Pour faire
re bouche
de corail
& ioues
vermeilles*

Pour faire les leures & les ioues vermeilles, prenez bresil, alum, & grana tinctorū, & pistez tout ensemble avec eau de vie. Autremēt. Prenez limure de bresil, alum, & graine de vermillon, de chacun vne dragme, & en faites poudre subtile, & la destrempez en eau de vie. Autre maniere. Prenez bresil, ou racine de garance telle quantité que vous voudrez, puis la pistez & les faites bouillir en eau clere.

clere & douce, iusques à ce qu'elle
deuienne rouge, alors y ferez dis-
soudre vn peu de mastic & d'en-
cens bien fort blanc: cela fait, vous
prendrez du coton, & le trempe-
rez par plusieurs fois dedens ladi-
te decoctiō, puis le lairrez seicher
au Soleil, & le garderez bien cou-
uert en vne boîte qu'il ne fesuē-
te, pour vous en frotter les leures,
les ioues, & les ongles quād vous
plaira. Autrement, prenez garen-
ce, bresil, & semence de vermillon
de chacun demie once, deux dra-
gmes d'alum, carmeni trois dra-
gmes, & de tout faites poudre
subtile, laquelle destrempez en
eau rose, puis la seicherez au So-
leil, cela fait vous la garderez en
vn vaisseau de verre bien couuert.
Et quand en aurez affaire, vous en
destrempez vn peu en eau rose,
& avec le coutō taint susdit, vous

Nn

DE LA CONSERVATION

en oindrez voz leures , & voz ioues. Aucunes femmes se frottēt aussi les ioues avec alum de plume, pour les se faire rouges, & telle rougeur dure trois iours , voire si vehemente , qu'il semble qu'elles ont le feu à la ioue.

Or pour donner fin à ce petit traité, nous conuient vn peu faire mention des choses qui proufitēt, ou nuisent aux parties nobles & principales. Commenceant doncques à la teste nous garderōs l'ordre de nature iusques à la fin.

*Des choses
contraires
à la
teste.*

Premieremēt les choses contraires & dōmageables à la teste sont les vins fort fumeux , toutes choses rudes, austeres, & odorantes, le laiēt, beurre, fourmage, noix, l'ombrage du noyer, les dates, les meures de buissons , le fruiēt de l'arbofier , les oliues , les aux, les ongnōs, le raifort, le cresson alenois,

la roquette, les ers, le senegré, l'y-
uraye, les feues, les faseoles, les len-
tilles, le iusquame, & le nenuphar.

Les choses proufitables & salu-
bres au chef sont, māger chair de
gelines, amandes, auellanes, roses,
romarin, mariolaine, hyfop, fleurs
d'amādiars, les pommes & leur o-
deur, poires, coings, le spica nardi,
le stœchas, le cinamome, le cassia
lignea, les cubebes, le galanga, le
macis, le giroffle, la noix muscade,
le galia moschata, le xyloaloës, l'ā-
bre gris, les myrabolās embliques,
l'electuaire des Rois, l'electuaire
des Prelats, l'electuaire diābra de
Mesuë, le pliris arcoticon de Ni-
colas, la theriaque, le succe, alkilil,
l'huile de myrte, l'huile rofat, le
fené, les pilules stomachiques de
Mesuë, se pigner tous les matins
au sortir du liēt avec vn pigne d'y-
uoire. Item vser de parfums ag-

*Des cho-
ses propres
au chef.*

Nn.ij.

DE LA CONSERVATION

greables de quelques choses odorantes, se lauer souuent les pieds, se lauer la teste deux fois le mois la conserue en santé.

*Les choses
contraires
aux sens.*

Les choses qui endommagent, & troublent le sens, sont ebriété, l'yuraye, les ongnons, les feues, le pauot, la tierce espee de morelle qu'on appelle somnifere, la iusquiame, la mandragore, l'opium, le coriandre, l'arbre qu'on nomme le plane, le saffran, le lierre, la couleuree, le vinaigre, la croye, le vif argent, la pierre galarites, laquelle si estant enclose en la bouche elle vient à se liquéfier, elle trouble l'entendement. Aussi fait la pierre memphitis mise en poudre, & prinse en breuuage avec vn peu d'eau.

*Les choses
bonnes &
propres
aux sens.*

Qui confortent les sentiments sont les choux, la lactue, la moustarde, le sel gemmæ, l'agarie, le se-

né, le stœchas, l'ellebore noir, les pilules elephāgines, les pilules stomachiqs . Itē les aggregatiues de nostre descriptiō, les pilules lucis maiores, & minores de Mesuē, les pilules stomachiques d'Auicēne.

Aux yeux & à la veuē sont contraires le trop dormir, & le trop veiller, le dormir soudain apres le past réplist le cerueau de vapeurs, & dormir les pieds chauffez y est aussi contraire, aussi sont la poudre, la fumiere, le plourer, la faim, le ieuner, venus, le trop trauailler, le faire souuēt saigner de la veine du chef, ou de celle du foye, regarder trop attentiuemēt choses meues, ou choses fort resplēdissantes. Item le vinaigre, les pourreaux, les aulx, les ongnons, les choux, l'aneth, le basilic, la laiētue, la pourchaille, & generalement toutes choses prouoquans le som-

Les contraires des yeux.

Nn. iij.

DE LA CONSERVATION

meil, le sel & toutes saleures, le poissons, toutes especes de legumes, la raifort, & tous laictages. En quant aux pierres precieuses celle qu'on nomme panthere pour auoir diuersité de couleurs, offusque la veüe. Aussi font la chelidoyne noire, & le medo noir.

*Les choses
confortans
la veüe.*

Les choses qui cōfortēt la veüe sont, l'vsage de tourterelles, perdrix & petits oiselets. Item l'vsage du fenouil soit cuit ou crud, l'usage des raues & naueaux, le brouēt & la chair de serpent, les myrabolās cepules, embliques & citrins confits, la noix muscade cōfite, le sucre olusar, la confection alkab de Mesuë, le sotira d'Auicenne, le triphera sarracenicā de Nicolas, le triphera sapor de Mesuë, le hiera picra de Constantin, le sené, les pilules du seul aloë formées avec ius de choux, les pilules de

Mesué qu'il escrit en la cure du
mal de teste procedant de cause
froide, & les pilules sine quibus
de Nicolas conseruent la veuë.
Aussi font les simples contenus
en cest Epigramme des medecins
de Salerne,

*Rose & fenouil, rue & l'esclaire,
Verueine aussi fait distiler:
L'eau t'en fera la veue claire,
Si en tes yeux la fais couler.*

Prenez de la petite triphera qua-
tre onces, sômitez d'euphrasia en
poudre vne ôce, & de ce ferez vne
mixtiô en forme d'opiate pour en
vser tous les matins: cela conserue
& aiguise la veuë. Le pigner sou-
uent d'un pigne d'yuoire diuer-
tist & attire à la superfice du cuir,
les vapeurs qui nuisent à la veuë.

Item regarder souuent en vn
bon mirouer bien net, & bien
clair, con forte merueilleusement

Nn.iiij.

DE LA CONSERVATION

la veuë . Aussi fait de regarder choses verdes , comme vne esme-raude, ou escharbot verd, pareille-ment proufite à la veuë de s'exer-cer en la lecture de belle lettre, & de moyëne grosseur. Quand l'œil est molesté d'auoir regardé quelq grand lumiere, ou quelque chose fort resplendissante, il se remet en nature en regardant couleur noi-re, ou biē assurée. Parquoy on dit communemēt qu'il est bon de re-garder l'agate, & le saphir.

*Les preser-
uatifs des
yeux.*

Des preseruatifs qu'on porte au col, ou autre part sur soy, sont la semence de la grand' serpentine, les yeux d'un piuerd . La pierre ophthalmicus aiguise la veuë de celuy qui la porte sur soy, mais il offusquera les assistans. La pierre nommée buzedi cōforte les yeux debilitiez par la splendeur du So-leil . Pour faire que les yeux des

petits enfans soient de couleur du verd gay, bruslez auellanes, & les incorporez avec huile en forme de linimét, & de ce leur oingnez la teste. Autant en fait lutum ha- uen de Serapio. Quand la femme enceinte mangera des rats ou souris, son enfant aura les yeux noirs, si Pline dit la verité.

*Pour don-
ner belle
couleur
aux yeux
des petits
enfans.*

Les choses cōtraires aux oreilles & à l'ouïr sont, l'extreme chaud, le froid extreme, les grāds bruits, & sons vehemens, comme de tō- nairres, cloches, & artilleries. Car l'exces & violence des choses sen- sibles, corrompt les sentiments, cōme appert de l'horrible son du Nil au lieu nommé Catadupa, le- quel est si esclattant que les habi- tans du lieu en sont tous sourds ou fourdauts. Item nuisent à l'ouïr les aulx, la mousse ou poudre des feuilles de plane, & les petits

*Les cōtrai-
res des o-
reilles.*

DE LA CONSERVATION

corps qui tombent dedés, comme poix & semblables.

*Les choses
qui confor-
tent les o-
reilles.*

Il est proufitable aux oreilles de purger le cerueau par compositions d'aloës, par nasipurges, par masticatoires. Il est bon aussi de les nettoyer souuent avec cur'oreille de xyloaloës. Item le vinaigre tiede getté dedés l'oreille corrobore les instruments de l'ouir, aussi fait la vapeur de la decoction d'absynce, ou poliot.

*De l'odorat
depraué.*

L'imperfection & faute de fodorat & flairement, procede de frigidité de cerueau, ou de l'indisposition des esprits, ou bien par la faute de l'instrument: comme quād humeurs catarrheuses fluēt par le nez en grand' abondance, ou que le nez est oppilé, ou bien qu'il est camus, ce qui vient quelquefois par la faute du palais: car, comme dit Hippocras, si quelque

os du palais de la bouche vient à tomber, il faut necessairemēt que le nez s'abbaisse.

Tout ce qui est proufitable aux narines, est aussi vtile à l'odorat: car le nez est la voye & chemin des senteurs. Et parainssi il sert nō seulement à l'odorat, & à la respiration, mais aussi à purger le cerueau. A ces choses donques sont propices les trochisques de nielle, ou de semence de basilic, aussi la mente, & generalement toutes choses de bonne odeur hors mis les roses & violettes, l'odeur desquelles prouoque desfluxion par le nez. Item sont proufitables au nez les nasipurges absterifs & nettoyañts les narines, lesquelz sōt faits de fleurs de panot sauuage, ou de ius de glayeul, ou de cocōbres sauuages avec du laiēt. Aussi sont vtiles les nasipurges aperi-

*Les choses
bonnes au
nez, & à
l'odorat.*

*Les roses
& violet-
tes contrai-
res à l'odo-
rat.*

DE LA CONSERVATION
tifs. Item sont vtiles l'odeur de
mente, d'anis, de nielle Rommai-
ne vulgairement appelée poiure-
te, odeur de semence de basilic, la
vapeur du vinaigre, s'oindre les
narines de l'huile benedic de Ni-
colas. Pour arrester la distillation
des excrements qui viennent au nez,
prenez soulfhre & le faites infu-
ser en vinaigre sur les charbons
ardents & en receuez la vapeur.

*De la bou-
che, & du
palais, &
de leurs cō-
traires.*

*Les choses
cōuenables
à la bouche*

Maintenant pour l'obseruation
de la bouche, faut noter que à la
bouche & au palais sont contrai-
res les choux, les cappres, & les
melonges: car ils suscitent des pu-
tules en la bouche. Le grād vsage
de noix y engēdre verrues & apo-
stemes: le raifort nuit au palais.
A la bouche & au palais d'icelle
sont vtiles les meures de meu-
riers, & le ius d'icelles. Le veriuft
mēlé avec miel, ou avec vin doux

est proufitable au palais. Aussi sôt le miel, les galles, le vinaigre squillitif, & l'eau de cisternne.

Aux dents nuisent le raifort, le pourreau, les choux, les dattes, les grenades douces, & le laict.

*Des dents
& de leurs
cōtraires.*

Pour les déts est fort bon les lauer souuent de laict d'anesse. Le beurre & le miel meslez ensemble sont fort bōs pour les vlceres des gēciues, & de la bouche. Aussi sont la squille, le vinaigre squillitif, la decoctiō des racines d'asparges, vn lauemēt composé de poyure & vinaigre, ou de myrrhe avec vin. Pareillement est bon de mesler du mastic aux poudres qu'on fait pour frotter les dents.

*Pour la cō
seruation
des dents
& gēciues*

Les contraires à la langue sont manger & mascher souuent des noix, car elles font begueyer. Et qui oindra sa langue de letharge, ou de calchantum destrempez en

*Les cōtrai
res à la lā
gue.*

DE LA CONSERVATION

quelque chose, ou qui les appliquera en poudre, elle en aura son mouuement plus tardif, & viendra quasi immobile.

*Les choses
cōmodēs à
la langue.*

Pour les commoditez de la langue, est assauoir que langue tardive, pesante, & empeschée trouue ayde & amandement à manger des choux. Car l'usage des choux conforte les muscles, & les iointures, à ceste cause non seulement il accelere la parole aux petits enfans, mais aussi le marcher. Pour deslier la langue empeschée, il la faut froter de miel. Item est bon à ce mascher romarin & origā ensemble, ou bien tenir en sa bouche cubeles, giroffle, acorus autrement nommé racines de flamme bastarde, huile d'abricots, confectio anacardina de Mesuë, la confectio des philosophes, le hieralogodion de Nicolas.

Les choses contraires au gosier
sont entre les adstringents les fruits
verds aspres & austeres comme
sont glands, chataignes, cormes
ou sorbes, neffles, raifort, amydon,
le moust, l'hypocras, le iust de
flambe ou glayeul, les hermoda-
tes, le plane, & l'ortie.

*Les cōtra-
res au go-
sier.*

Les choses conuenables au go-
sier sont les figues seiches, les iu-
iubes, la reguelisse, le fruit de
myrte. Car ce fruit & les cube-
bes sont de semblable espee, &
semble qu'il n'y a autre differen-
ce sinon q les cubebes sont fruits
de myrte sauage, & les autres
sont domestiques.

*Choses uti-
les au go-
sier.*

Les choses nuisantes à la grosse
artere par ou passe la voix (qu'on
appelle vulgairement le sifflet) &
contraires aux poulmons, & à la
poitrine sont, pourreaux, lentil-
les, chataignes, le fruit azetdrat,

*Les cōtra-
res du sif-
fet, &
poulmons.*

DE LA CONSERVATION

les pommes , l'aigreur du citron,
les aulx, le fruiet de l'esglantier, la
poudre de feuilles de plane, pou-
dre & le fruiet de scotanus, & l'ha-
laine d'un chat.

*Choses uti-
les à l'arte-
re, & aux
poulmons.*

Ausdites parties sont bons &
propices feues, faseoles, poix ci-
ches, & principalemēt les blancs,
senegrec, suc de froment, hysop,
sauic, espinards, la laiētue avec le
miel, le thym, l'origan, le pauot
blanc, la moustarde, les courdes, le
fenoil, le saffran, le cinamome, les
grenades douces, les figues, les dat-
tes, les iuiubes, les raisins confits
mondez, amendes douces, pignōs,
reguelisse, laiēt, beurre, poulmons
de renard, les grenouilles, escreui-
ces, tourtues, lymaçons, les gros
vins doux sont proufitables aux
maladies de la poitrine, le sucre
fin, l'electuaire des Rois, & celui
des Prelats.

Le

Le cœur est offensé de toutes mauuaises & puantes odeurs. Et entre les passions de l'ame toutes celles qui sont vehementes sont contraires au cœur, & principalement dueil & tristesse, crainte & frayeur, chagrin & soucy. Le laiët est fort contraire au battement de cœur, aussi est le coriandre, le psyllium. Et entre les medecines purgatiues, l'alscebran, la coloquinte, le ballay ou genest, la scammonée, le mezereon, le thymælea, l'ellébore, & l'euphorbe.

*Du cœur,
& de ses
cōtraires.*

Denombrement des choses cordiales, c'est à dire qui confortent le cœur, & premierement la chair de perdris, les lymaçons, la bourrage, la buglose, la scariole, l'endive, la mente, la melisse, l'ozeille, les roses, le romarin, le basilic, les poires, coings, grenades, citrons, oréges, limons, pesches, poires confi-

*Les choses
cordiales.*

Oo.

DE LA CONSERVATION

tes, pommes aigres, le barberis, pommes confites, & le syrop d'icelles, la buglose en composte, le syrop de lis, la confection de hyacintho, le diamargaritum de Nicolas, les perles, le xyloaloës, limaille d'or, feuilles d'or, les myrabolans embliques confits, l'ongle d'une aigle enchassée en argent, & pēdue au col en maniere qu'elle touche la chair.

Les cōtraires à la gueule.

A la gueule sont contraires l'eau extrememēt froide: aussi sont toutes choses adstringentes, acerbes, aigres, aspres, verdes, & tout vomissement aussi.

Les preservatifs de la gueule.

La gueule est conseruée en sa santé & bonne disposition par bouillons de poules, ou de mouton bouillis avec reguelisse, ou avec choux, aussi par la mouelle des os, par œufs mollets cuits à la coque, & pour boire vin doux.

Les choses cōtraires à l'estomac, & à son orifice sont la chair de canard, & d'oye, la chair de tous oiseaux de proye, les queuës de tous animaux, le cerueau, la mouelle, beurre, feues, faseoles, lentilles, malues, bettes ou porée, arroches, choux, pourreaux, mercuriale, basilic, coucourdes, cocombres, boire suc d'absynce, ou de coriandre, les cappres, figues nouvelles, prunes, cerises douces, abricots & auantpesches, pommes verdes, melons, neffles, le fruit de l'arbofier, les grenades douces, la chair de citron, les dactyles, iuiubes, auellanes, noix, oliues meures, huile, lait, fromage, raifort, raues, truffes, chāpignons, ou saucerons, le vin moust, & le succe violat.

A l'estomac sont cōuenables & propices perdris, mammelles d'animaux, la membrane interieure

*Les cō-
traires à
l'estomac.*

*Les choses
propices à
l'estomac.*

Oo.ij.

DE LA CONSERVATION

du guisier des poulets, & gelines, les limaces de mer, les limaces rouges terrestres, les ouïstres, les roux d'œuf, le millet, la cichorée, la scariole, le pourpied, les espinards, laictues, asperges, fenouil, ozeile, ache, mēte, melisse, origan, ou mariolaine sauuage, eschalottes, ongnōs, moustarde, artichaut, amandes verdes, pistaches, cerises aigres qu'on appelle en Lyonnois griottes, poires & pommes de coing, berberis, escorce & suc de citron, fraizes, pesches, poires cuittes avec sucre, pommes aigres sulfannées cuittes, & crues prinſes apres le paſt, passerilles, reguelisse, le syrop de coings confits, & celuy de ribes, les mirabolās embliques, cepules, noirs, & citrins confits, la confectiō de pesches, & de coings de Mesuë. Le verius & vinaigre. Le vin aspre est souuerain à l'ori-

fi ce de l'estomac quand il est lasche: & cōforte l'estomac par trop chaud. Le petit vin vn peu astringent, appaise la douleur de teste qui est causée des vapeurs esleuées des mauuaises humeurs qui sont en l'estomac. Le vin ferré, & l'eau ferrée avec carreau d'acier ardent sont grandement proufitables à l'estomac, & à l'orifice d'iceluy, quād ils sont debilitez par quelque indisposition chaude. Itē sont proufitables à l'estomac le cinamome, le galanga, le giroffle, poyure, macis, noix muscade, gingembre, saffrā, sucre rosat, & sucre alkilil de Mesuë. Et entre les preseruatifs qu'on pend au col pour l'estomac, sont approuuez le iaspe verd, l'esmeraude, la pierre nommée iasis, & le corail.

Pour ayder à la digestion debile sont conuenables entre les medc-

Oo. iij.

*Preseru-
tifs pour
l'estomac.*

*Aydes
pour la
digestion.*

DE LA CONSERVATION

cines purgatiues l'aloës, la hieresimple de Galien, les pilules alfaugines, le diarhabarbarum. Et entre ceux qui confortent l'estomac & la digestion sont le poyure, le giroffle, le cinamome, la noix muscade, le saffran, le gingembre, les carottes, les confitures de citrons, & de buglose, la confectiō de galanga, & de coings de Mesuë: electuarium ducis, le diahyfopum, ciminata alexandrina, le tout de Nicolas, le diarhodum, le diacinamomum, le diambra, l'aromaticum rosatū de Mesuë, le diacalamētum, & le diatriapipereon de Galien. Le vin subtil, fauve, & blanc ayde moult à la generation des bonnes humeurs, & à la digestion.

Pour empêcher que la viande ne se corrompe en l'estomac.

Les grenades empêchent que la viande ne se corrompe en l'estomac, aussi font le vinaigre, & le

veriuſt, le ſuc d'oréges, & de citrōs,
le ſuc de limōs & d'ozeille, ſi vous
y ſaucez voſtre viande.

Les choſes contraires au foye *Les con-
traires du
foye.*
ſont les figues, les dates, les paſſe-
rilles, ou raiſins confits, iuiubes.

Toute maniere de laiçt eſt nuiſi-
ble au foye mal diſpoſé, le baſilic,
l'aloë, la coloquinte, l'euphorbe,
le mezereon, la ſerpentine, le ſera-
pin, l'eſula, l'aſſa, la ſcammonée, le
ſcobran, l'albuca, l'epithyme, l'aſur
autrement nommé lapis lazuli, la-
pis armenus. Le vin doux opile le
foye par ce qu'il y eſt attiré ſou-
dain, & en grand' quantité par les
veines meſſaraiques, mais la plus
ſubtile partie d'iceluy penetrant
par les petites veines du foye, laiſ-
ſe en derriere la ſubſtance groſſe
& terreſtre, qui eſt la cauſe de
l'oſtruction.

A l'imbecilité du foye ſont prou-

Oo.iiij.

*Les cōfor-
ratifs du
foye.*

DE LA CONSERVATION

fitables les raisins confits, doux & aigres, la cichorée, la scariole, l'aloïne ou absynce romain, l'agrimoine, les pistaches, le foye d'un loup, la chair de limaçons bien apprestée, l'eau de limaces distillée, manger le foye d'oye, boire eau d'orge, le spodium, le rheubarbe, la canelle, les trochisques de rhabarbaro, les trochisques de rosés, & de eupatorio, le diatriasantalō, le diarhodum, diacubebe, le dialacca, le diacucurma, cōfectio hepatica selon la description de Serapio, le succe alufar, la pierre d'arondelle attachée au bras dextre.

Les contraires à la ratelle.

Les ennemis de la ratelle sont toutes manieres de bignets soient au miel ou autrement, toutes especes de gasteaux, & tourteaux faits de lait & fourmage, le fourmage vieil, froment cuit avec lait, les lentilles, toutes sortes de

laidages sont contraires à celui qui a mal de rate, les melonges, les dattes, figues, passerilles encorres qu'elles soient mondées, choux, champignōs, chair de beuf, venaison, & toutes chairs excrementueuses, cōme canards & autres oiseaux de marets ou riuere, les poissons qui n'ont point d'espine, comme le calemar, la seiche, le polypus, le thon, le pelamides, tout poisson à coquille, limaces de mer, le poisson qui porte le pourpre nommé murex, les limaçons terrestres, les œufs rostis aux cendres chaudes. Le vin doux, & toutes viādes préparées en vaisseaux d'ærañ nuisent à la ratelle.

Les choses familiares & salubres à la ratelle sont, l'escorce de la racine des cappres, l'herbe nommée du vulgaire langue de cerf, le ceterach ou perce oreille, la racine

*Les aydes
de la rate.*

DE LA CONSERVATION

*Pour guer-
rir en peu
de iours
toute dou-
leur de
rate.*

de bruyere, le fruiet & tronc de
thamaris, la semence de agnus ca-
stus, le saffran, le cinamome, l'eau
ferrée ou acérée, le vin auquel au-
rez estaint or ardēt, boire en vais-
seau de tronc de thamaris, ou de
lierre noir, ou en bouteille de fres-
ne, combien que la limure de fres-
ne trempée en leur breuuage leur
soit pernicieuse. Pour guerir en
trois iours ceux qui ont douleur
de rate, prenez trois rouelles de
lierre noir, & les liez en vn linge
auec du fil, & le pendez à vostre
col en forme de preseruatif. De
mesme vertu est l'hieble. Item est
bon à cecy de pendre vn lesard
verd dedens vn pot ou autre vais-
seau deuant la porte de la cham-
bre ou couche vostre patient. Les
empiriques tiennēt pour certain,
qu'en montāt & descēdant mou-
uoir le pied fenestre premier que

le dextre est moult vtile pour la santé de la ratelle. D'auantage disent les empiriques , que contre douleur de ratelle est bõ se chauffer premierement le pied droit, & deschauffer le fenestre le premier.

Le ventre inferieur est greué de manger pommes verdes , grenades, figues seiches, coucourdes, laitues, bettes, poirée, fourmage, seméce d'affrodilles, autrement hasta regia, de la couleurée, de la scāmonée, & du sené.

Les choses qui confortent le ventre inferieur , & les intestins sont, les myrabolans belleriques , les embliques , & cepules sont vtils au gros boyau. Au sac qui est le premier des trois gros, sont profitables les noix communes , les noix muscades, les dattes, les pascerilles mangées avec leur seméce

*Du vètre
inferieur
& de ses
contraires.*

*Les choses
qui cõfor-
tent le vètre
inferieur , les
intestins
& le gros
boyau.*

DE LA CONSERVATION

au cœur ieun. Les poires, & les grenades confortent les intestins, aussi font les meures verdes, & les cormes, le sisamin conforte le cinquieme intestin nommé colon, aussi font les amandes ameres confites, l'anis, & les chastaignes. Au ventre sont bons le cocombre, l'ache, les malues, les lentilles, le pourpier, l'electuaire de gingembre, le mastic, la gomme Arabique, la ramec, la rue. A l'imbecilité des intestins sont conuenables la fleur de ronces, l'adanthum album, le myrte, le syrop de coing & de pōmes, le vinaigre squillitif, & le vin poussé.

*Les con-
traires au
siege.*

Au siege & fondement contra-
rient les figues seiches, le basilic a-
quatique, laloë, le mourron por-
tant fleur rouge prouoque la de-
scende du siege, māger continuel-
lement chair de gelines nuit au

fondemēt, aussi fait la coloquinte.

Pour conforter lescdites parties
sont bonnes les malues, le melilot, *Les con-*
le myrte, le mastic, le plantaing, la *fortatifs*
rose, le plomb bruslé, le suc de rō- *du siege.*
ce, le suc de grenades cuit, le beur-
re meslé & battu avec huile rosat,
ou avec graisse d'oye, la noix, l'a-
uellane appliquée exterieuremēt,
farine d'orge, huile de lin, huile
de roux d'œufs, suif de veau, œufs
durs appliquez chaudement, on-
guent fait d'aubins d'œufs, orge,
& graisse de pourceau pistez en-
semble. Item se lauer & bassiner
souuēt le siege avec eau douce &
tiede renuoye & fait euaporer les
hemorrhoides.

Aux reins sont contraires pom- *Les con-*
mes verdes & non meures, boire *traies*
eau trouble, le vin nouveau, vin *aux reins.*
moust, aulx, decoction d'orge nuit
aux reins, & à la vescie.

DE LA CONSERVATION

*Les choses
proufita-
bles aux
reins.*

Aux reins sont proufitables les pignons, noix pelées & trempées, passerilles, figues humides, & seiches, mais toutefois elles sont cōtraires aux reins vlcerez, manger griues, tourds, dattes, & les bouillons de poulet, ou de ieune coq, manger roux d'œufs, vser d'eau ferrée, acerée, ou cuite en vaisseau d'arain. Le laiët de brebis a grand' proprieté à conforter les reins debiles voire incroyable, & principalemēt si vous y meslez du bolus armena. La farine d'orge trépée en laiët engraisse les reins, & les cōserue en leur bōne disposition. Item boire du laiët fortifie les reins qui par leur debilité ne peuvent attirer l'vrine. Aussi sont le diasatyron & le quadrumeron de Nicolas. Le sucre alhusar est vtile aux reins & à la vescie, porter ceinture de veau marin autour

des reins les conforte merueilleusement.

A la vefcie font contraires boire eau froide à cœur ieun, & le vinaigre, toute sorte de raisins font ennemis de la vefcie. Auffi font la racine anuiden, & les cantarides.

Les contraires à la vefcie.

Les choses proufitables à la vefcie font l'eau de miel, parce qu'elle le conforte les voyes de l'vrine. Item les pignōs la confortēt pour mieux contenir l'vrine, la hierre simple de Galien, la consolide si elle est eneruée, le triphera minor fenonis. Le stœchas corrobore les organes de l'vrine, la confectiō de scoria d'Auicenne, l'aromaticū nardinum, l'anis, la chamomille, la malue, le cocombre domestique, l'huile de noix indique, l'huile de enula campana, l'huile de sabine, l'huile de pouliot, l'huile de cina-

Les propres à la vefcie.

DE LA CONSERVATION
mome, l'huile de spica nardi. Item
manger souuent encens, & raisins
confits, conforte fort la vescie.

*Aydes
pour les
eines, &
pour gar-
der de les
enfler.*

Pour garder d'enfler l'eine, il
suffit de porter sur soy vn ietton
de myrte, ou bien de tenir en la
main l'herbe nommée inguinalis,
ou de l'attacher sur l'eine, & s'il y
a mal il la guerira, il est aussi bon
de l'oindre de l'escume de la bou-
che d'un cheual. Quiconque por-
tera sur soy vne palette de cerf,
l'eine ne luy enflera point, & si la
tumeur y est ia presente, elle seua-
porera, & esuanouira toute ainsi
que disent Sextus, & Marcellus
empiriques, mais si par ceste pa-
lette ils entendēt la rotule du ge-
noil, certes ils s'abusent grande-
ment, car les cerfs n'en ont point.

*Les con-
traires
aux nerfs,
& iointu-
res.*

Les iointures & nerfs sont of-
fensez par le trop grand vsage de
coings, de suc de citrons, de vinai-
gre,

gre, de pommes, & principalemēt
des verdes & acerbes, & d'eschal-
lottes. Item par trop boire de bie-
re, & ceruoise. Le laiēt est nuisi-
ble aux nerfs, & aux maladies
nerueuses: aussi sont l'oximel, &
le vin prins en trop grand' quan-
tité. Pareillement les couchons,
les oiseaux de riuere, les vieil-
les gelines, les grands poissons
comme balaines & semblables, &
generalement tous ceux qui sont
sans escailles, les legumes, & ra-
ues. Le cheuaucher nuit à la scia-
tique, & à la goutte. Aussi sont
le trop marcher, & principale-
ment avec peine, & tenir les pieds
pendants, & se coucher sur l'espi-
ne du dos, se courroucer souuent
& receuoir la vapeur & fumée du
vif argent.

Aux nerfs & iointures donne
grand' ayde & allegement, le bon

*Pour les
nerfs &
iointure.*

Pp

DE LA CONSERVATION
regime de bouche, & entieremēt
la bonne raison de viure bien or-
donnée, & obseruée, dont chante
ainsi le Poëte Virgile,

*Ne sois surprins de l'amour ny du vin,
Car de ces deux sort vn mesme venin.
Comme Venus ton corps eneruera,
Aussi Bacchus ta force affoiblira:
Parquoy te faut l'un & l'autre con-
traindre,
Et à gros liens sagement les estraindre.
Pour euitier leurs terribles assauts,
Qui te feroient en fin faire le saut.*

Suiuant ce propos, on dit d'En-
nius Poëte fort ancien (duquel A-
pollo prononça ceste tant belle
prophetie,

*C'est cestui-cy qui premier chantera
En stile haut, & carmes Heroïques
Les Empereurs & guerres Italiques:*

Et iusque au ciel les Ducs exaltera).

On dit qu'il mourut des gouttes, lesquelles il auoit acquises par le trop grand vsage du vin. Surquoy Serenus chante ainsi,

*Nostre Ennius de louenge immortelle
Par trop souuent vuidier le gobelet,
Fut tourmenté de la goutte mortelle.*

Kiranus auteur a escrit que quiconque mangera vne cigongne seulement vne fois l'année, assauoir à la prime vere, auant qu'elles soient parties pour aller en guerre : celui sera totalement exempt & preserué de toutes maladies nerueuses, & de iointures. Et sera deliuré non seulement de toute espeece de goutte comme chiragre, gonagre, podagre, & sciatique : mais aussi de tout spas-

Pp.ij.

DE LA CONSERVATION
me, & de toute conuulsion. Pa-
reillemēt entre les remedes prou-
fitables au mal de iointures sans
aucune nuisance, sont les myra-
bolans, la terebinthine, & les pi-
lules cōposées de iua arthetica &
terebinthine, l'herbe de milleper-
tuis mise en composte avec vin
cuit, les estuues, & vn million
d'autres remedes, desquelz
aydant Dieu nous par-
lerons amplement
en nostre liure
de pratique.

F I N.



T A B L E D E S C H A P I -
tres contenuz en ce present
traicté.

*De la science de medecine actiue, avec
ses deux especes. Et des differences,
vtilité, & causes de la cōseruatrice.*

Chapitre I.

Page I

*De l'air ambient, des vents, regions, do
miciles, & des vestments. II. 13*

*Des aliments, de leurs differēces & fa-
cultez: Avec la maniere de chasser
l'indigestiō, & du regime qu'on doit
tenir au boire & manger. III. 30*

*Des euacuations naturelles & artifi-
cielles necessaires à la conseruation
de santé. Avec la maniere de corri-
ger l'astriction du cuir, & toutes ma-
ladies prouenant de gourmandise
& yurongnerie, la satieté, & la cor-
ruption des humeurs en l'estomach.
Item de plethore & cacochimie.*

I III. 76

Pp. iij.

De l'exercice, oisiveté, & de leurs dif-
ferences. Des frications, & de leur
usage. Le regime de ceux qui font
voyages soit par mer ou par terre. Et
des differēces des lassitudes. V. 120.
Du dormir & veiller. Item de leurs
causes, differences, necessité, commo-
ditez & incommoditez. Et de la
forme de se coucher. VI. 151
Des passions, & de leurs forces par
lesquelles le corps humain est diuer-
sement affligé, avec la maniere de les
moderer ou conseruer. VII. 174
Du regime & gouvernement en toutes
complexions & en tous aages. Et de
l'electiō des nourrices. VIII. 189
Des attournements, & la maniere
d'embellir la face, là ou sera aussi
touché de la grosseur & gracilité
que doit estre au corps humain.

IX. 221.



TABLE DE CE QVI EST
contenu en ce present volume.

A Age apte aux disciplines.	204
Ages comparez aux parties de l'an.	204
Age conuenable à mariage.	206
Age florissant est le plus apte à toutes choses.	207
Age vieil & ce que luy est propice.	218
distinction des Ages, necessaire à la cō- seruation de santé.	62
Aides & cōtraires à la grosse artere.	288
Adolescēce est la plus temperée de tous aages.	62. & 205
Adolescence a ses estudes & vacations.	205
de l'Air, & de sa corruption.	7. & 8
l'Air ne se peut congeler.	8
l'air est de cōplexion froide & seiche.	9
l'Air est alteré par le Soleil.	10
signes du bon & mauuais Air.	13

Pp.iiij.

T A B L E

les extremittez de l'Air sont contraires à la santé.	14
maniere de corriger l'Air.	25
Alaiçtement de l'enfant.	201
de l'Alimēt, & de ses differēces. 30. & 45	
preparation des Aliments.	32
Aliments prins des animaux.	44
Aliments vrais & medicamenteux	46
Aliments gros.	47
Aliments subtils.	49
Aliments de moyenne substance.	50
mesmes Aliments sont transmuez en diuerſes humeurs ſelon la diuerſité du temperament.	51
Aliment de bon gouſt eſt preferé à tous autres.	53
Aliment bien preparé eſt plus ſain.	53
l'Aliment doit eſtre proportionné à la chaleur naturelle, & à la ſuſtance deperdue.	62
Aliments remolliſſant le ventre.	82
Aliments & ſimples contraires à la teſte	281
Aliments & medicaments confortant le cerueau.	282
Aliments & ſimples confortant l'entendement.	282
Aliments & ſimples contraires à l'entē-	

TABLE.

dement.	282
Aliments & medicaments confortant la veuë.	283
Aliments & medicaments conuenables au cœur.	289
Aliments & medicaments à toute dou- leur de rate.	293
Aliments, medicaments, & preseruatifs conuenables à l'estomach.	294
Aliments & medicaments confortant le foye.	296
Alopecia, & de ses causes.	237
cure d'Alopecia.	251
Alteratiõ des viateurs, & le remede.	134
Amour.	178
de l'Ame, de ses passions, & parties.	174
& 175	
pour Amaigrir.	225. 226 & 227
Amidon.	36
l'Année constante est salubre.	12
Animaux odorants.	264
Apollonius à l'aide de certains anneaux a vescu plus de cent & trente ans en santé.	214
Architecture & de son origine.	25
Astriction de cuir, & de ses causes.	98
remede contre Astriction de cuir.	99
Attournements.	221 & 224

TABLE.

Analer sans mascher est hayr sa vie.	57
& 58	
Automne inegal est insalubre.	11
des Bains, & de leur differences.	89
les Baïs sont cōtraires à flux de vêtre	97
Bains naturelz, & artificiels, & de leurs parties.	90
Bains d'eau douce, chaude, & froide.	90
& 91	
à quelles maladies profitēt les Bains.	93
Bains pour les ladres.	98
Bains contre spasme & tremblement.	97
à quelles maladies les Bains sont cōtraires.	95
quand & comment faut prendre le Bain.	95
les Bains debilitent, & pourquoy.	95 & 96
Bains particuliers.	96
quel bois corrompt les Bains.	96
pour chasser les Balaines.	139
pour faire sortir & peupler la Barbe.	244
Beauté, & de ses especes.	221
Beauté attire toute personne & pourquoy.	222
Bise, autrement boreas.	17
Bise vent le plus sain.	19
Biere bruage venteux,	76

TABLE.

Blé barbu.	76
du Boire aux repas.	67
definition de Boire.	69
Boire soudain apres grand exercice est dangereux.	135
Bouche, ses aides, & ses contraires.	286
pour faire Bouche rouge comme corail. 280.	
des Boudins.	45
C	
Cacochime.	51
Cacochimie.	108
Causes de cacochimie.	109
accidents de Cacochimie	112
Cure de cacochimie.	119
Cacias vent.	16
des Cailles	39
Chair, de ses differences & election.	38
Chair sauvage.	38
Chair de pourceau engendre lepre.	40
Chair fibreuse veut estre mortifiée.	33
Canon general à toutes complexions imperfectes.	194
Carneades se purgea avec ellebore blanc pour mieux escrire.	117
Causes salubres sont quatre.	4
Chandelette ou suppositoire pour	

T A B L E.

mouuoir le ventre.	83
Chaleur naturelle est cause de vie & de mort.	212
Chanfounette pour dire aux petits enfans.	200
les Chats sont contraires aux poulmons	28
de la chauche vieille.	167
Chagrin est tousiours infalubre.	182
Chauueté, & de fes causes.	237
Chauueté occupe feulement le deuant.	238
Chenu naturel incurable.	233
quelz Chenuz font curables.	233
pour preferuer d'efre Chenu.	236
du Cheuaucher qui est mouuement cō- posé.	126
Cheuaucher continuellement nuit.	126
pour delaffer vn Cheual.	150
Chofes falubres aux vieilles gens.	218
Chofes falubres aux enfans.	218
Chofes vtiles, & contraires à l'ouir.	285
Chofes vtiles & coptraies à l'odorat.	285
Chordes d'arcs de cheueux de femmes.	241
Chorus vent.	16
Cirons.	274

T A B L E.

remede contre les Cironz, & leur generation.	275
Cidre quel breuage c'est.	76
Circius vent.	16
Cicatrices de la face.	258
Clisteres remollitifs.	83
Contre colique.	97
Conseruatrice, & de ses especes.	I
deux manieres de Conseruer la santé.	4
Conseruer par semblable qu'est-ce?	5
Conuenance des cõplexions à l'air.	13
Copule charnelle, ses commodites & incommoditez.	78
Couardise & ses causes.	21
Courir en plain lasse plustost.	125
Couverture de peau de cerf chasse les serpens.	29
Couverture de peau de loup chasse les puces.	29
Courir trop le cerueau le debilité.	29
du Coucher & comment.	165
pour la Couleur basannée.	254
aux Contusions de la face.	257
Crapule & crepala.	100
pour guerir Creuasses.	150
Crainte & de ses effects.	180
à toutes Creuasses.	259
Creuasses de mammelles.	259

T A B L E.

Cruauté des nations, & à quoy on la cō- gnoist	22
Curatrice partie de medecine.	I
du mouuement du Cœur & passions de l'ame.	187
du Cœur, & de ses contraires.	289
Contre le cuir aspre.	254
D	
Danses, & de leurs differences.	122
les Danses sont vtils.	125
des Dents, pour les blanchir, conseruer, & affermir ceux qui bianissent.	260
Dents faulses.	260
Dents creuses & leur remede.	261
les aides & contraires des Dents.	287
Depillatoires pour faire tomber le poil.	244. & 245
Dextre & fenestre selon les geographes, astronomes, & poëtes.	17
Diète apres la saignée est perilleuse.	114 & 115
De la digestion.	32
Digestion a trois especes.	56
Des aides de la digestion, & pour gar- der que la viande ne corrompe en l'e- stomach.	291
la Digestion se fait mieux en dormant.	164.

T A B L E.

Des signes, & limites de la digestion faite.	165
Diuination par songes.	170
Difformité n'est guere avec bon entendement.	198 & 199
Disner moins que soupper.	60
Distinction des temperaments & complexions.	62
Diuretiques.	86
Du dormir.	151
Dormir en l'acces de fiebre, mauuais.	161
obseruation au Dormir.	161
Du temps qu'on doit dormir.	162
Dormir de sur iour.	122
incommoditez de trop Dormir.	160
Dormir aide à la digestion.	164
Dormir apres le past mauuais.	163
Dormant la chaleur naturelle se retire en l'estomach, & aux visceres.	164
Dormir apres la digestion est exces.	165
Dormir à l'enuers est perilleux.	166
& 167	
election de chambre pour Dormir.	168
Dormir souz certains arbres d'agereux.	169
sur quelle matiere on doit Dormir.	169

T A B L E.

Dormir apres le bain louable.	163
pour prouoquer à Dormir	173
Dormir de vieilles gens.	210

E

Eau potable & de ses differences.	69
Eau legere, que c'est, avec les signes de la bonne eau.	69
Eau perdue au puits est plus fraische que celle du puits mesme, & pourquoy.	70
maniere de rafraichir l'Eau.	70 & 72
Eaus des champs sont salees, & la raison.	71
Eaus ameres, des insalubres, & leur cor- rection.	71
correction d'Eau corrompue.	71. & 140
pour trouuer Eau en tous lieux.	71
Eau excellente pour toute tache de la face.	25
Eau singuliere pour la face.	278
Ebrieté, & de ses differences.	100
incommoditez & dangers d'Ebriété.	100 & 101
remedes d'Ebriété.	102
pour Euitter ebriété avec ses preserva- tifz.	103
Eccolpes vents.	17
des Eines, & de leur aides.	296
Embrocations au mal de teste.	97
Empoi-	

TABLE.

Empoisonnez ne d'oient dormir. 105
l'Enfant est mieux nourry du lait de sa
propre mere. 195

l'Enfant reçoit les vices de sa nourrice.
196

du temps que l'Enfant doit estre seuré.
202

Esté chaut & sec 10

Espoir est passion 178

l'Esprit doit estre exercé. 185

Estomach & ses contraires. 290

Estuues. 90

Etesies vents. 15

Eurus, & euronotus vents. 16 & 17

Euacuation artificielle necessaire à la
santé. 70 & 80

quelles complexions Enuieillissent tost
234

Euertique partie de medecine. I

Exercice & cōment il le faut prendre. 65

Exercice des enfans qui commencent à
marcher 203

Exercice des vieilles gens. 208

diffinition d'Exercice. 121

commoditez de l'Exercice 123

Exercice violent extenue le corps. 124

il faut Exercer le corps, & l'esprit en-
semble. 125

TABLE

Exercice des parties debiles.	127
du téps, lieu, & moyen de l'Exercice.	128
fin & but de l'Exercice.	129
Exercice est necessaire à la santé.	132
de ce qu'il faut faire apres l'Exercice.	132
Expulsion des excrements.	77
Extenuiez doiuent manger peu & souuēt.	231 & 232

F

de la Face, & vices d'icelle.	253
contre tures, saphirs, & meurdrisseurs de la Face.	255
à toutes macules de la Face.	258
pour embellir la Face.	278
Facultez attractiue, & expultrice	76
& 77	
les perfections des Facultez naturelles	187
de la Faim, de ses commoditez, & incō- moditez.	65
si la Faim est mortelle.	66
Faisans.	39
la Fantasie immue nostre corps	183
Fantasmes des petits enfans, leurs cau- ses, & remedes.	219
Fard & l'art de farder	223
Faus espee de reigne, & ses remedes.	

TABLE.

253	
Febues.	36
pour Faire que la femme marice n'aim me autre que son mari.	271
le Feu prend diuerſes proprietéz de la diuerſité des matieres.	96
Felicité de vie en quoy elle conſiſte.	214
Feteur de piedz & des aiſſeles & leurs remedes.	265
Feteur incurable.	263
Feteur de vulue, & ſes remedes.	271
& 272	
Flatterie eſt ſuiette aux ars.	32
maniere de prouoquer les Fleurs aux femmes.	87
Fourrures de veſtements.	28
Fourrures odorantes ſont vtils.	28
Fourmages & de leur election.	43
Foudre, ſes differēces, & preſeruatifz.	141
Fontaines de iuence aux terres neuf- ues.	213
Foy eſt paſſion de l'ame.	178
du Foye & ſes contraires.	292
Frayeur ſubite guerit la quarte.	180
Frayeur guerit ſanglot cauſe de repletiō	180
des Fruicts & de leurs eſpeces.	37

Qq. ij.

TABLE

Fucatoire partie de medecine.	2
Frication preparatoire, & ses vtilitez.	
129	
Frication apotherapique.	130
Frication & de ses especes.	131
Frication le soir vtile aux extenuiez.	229
G.	
Garon des anciens.	82
Gargarismes.	88
Genciues, & pour les conseruer & conforter.	261
Gens de guerre doiuent repaistre auant que batailler.	135
Goitre, grosse gorge, & ses remedes.	
266	
Gosier, ses aides & contraires.	288
Gourmandise des anciens.	59
Gourmans sont plus tost saouls, & la raison.	58
Gracilité, & comment elle doit estre corrigee.	228
Grain hurtant la corne du beufest sterile.	34
Grains & leur election	34
contre Gratelle, & tout demangement	
275	
Grosleur & gracilité de corps	225
Grues deuiēēt noires en leur vieillesse.	

T A B L E.

²³³
de la Gueule, & ses contraires. 289

H

Habitation d'yuer, & d'esté, & de leur election. 24 & 25

Habillements d'yuer, & d'esté. 27

Habit dissolu descouure les mœurs. 30

Hardiesse des nations à quoy elle est congneue. 22

des Hemorrhoides, & de leur vtilité. 77

Herbes à manger & leurs differences.

36 & 37

Halaine puante & ses remedes. 262

Horge, & ses especes. 36

Histoire plaisante d'un prestre pelé. 238

I

Ieune fil est bon au printemps. 64

de celuy qui ieuna quarante iours sans manger. 66

Ieunesse & son gouuernement. 206

Imagination a grand efficace à la conception. 183

Impudicité des femmes mariées cōmēt on la descouure. 271

Indigestion, & comment la faut euitier.

56

Inégalité du iour, & des mois. 12

Institution des enfans. 204

Qq.ij.

T A B L E.

Ire, & ses vtilitez.	181
Irritaments de gueule.	55
Iſle de vie en hyrlande.	213
Iuſtice, & de ſon origine.	188
L	
Laiſtages.	33 & 34
du Laiſt, de ſes parties, election & correction,	42
La langue diſcerne le gouſt	46
Laiſt louable.	198
Laiſt noir.	198
efficace du Laiſt.	196
Le laiſt eſt immué ſelon les mœurs de la nourrice.	199
Laſſitude & de ſes differences.	145
La cure de laſſitude.	147
Laſſitude ſpōrance, & ſa cure, & ſes differences.	148 & 149
Les aides, & contraires à la langue.	287
Laxatifz pour vieilles gens.	210
Lentilles.	36
Lentilles de la face comment les faut leuer.	254
Leures fendues.	259
Libonotus.	17
Lieſſe.	178
Louenge d'aneaux & pierres precieufes.	

T A B L E.

210

La lune, & de son influence.	9
qualitez & quadratures de la Lune.	12
de la Luiſte.	126
Lupins.	36
La peau du loup eſt ſouueraine contre la cholique.	29

M

maladies chroniques veulent changer d'air.	23
la main eſt miniſtre de raiſon.	274
maſticatoires pour purger le cerueau.	88
mammelles bonnes, & comment les faut congnoiſtre.	197
pour appetiſſer les mammelles.	268
pour blanchir les mains	273
medecine actiue, & de ſes eſpeces.	I
medicaments benigns pour remollir le ventre	82
medicaments pour prouoquer les menſtrues	87
medicaments violents accelarent la vieillesſe	117
medicaments ſimples purgeans la cholere	118
medicaments compoſez purgeans la cholere	119

Q q.iiij.

T A B L E.

Medicament purgeant le flegme.	119
Medicaments purgeant la melancholic.	119
Medicaments purgeants les eaues	120
Medicaments purgeant le sang.	120
Medicaments topiques contre goitre.	267.
Millet.	36
Manger soudain apres la medecine, ou apres l'exercice, mauuais.	58
Melange de viandes dangereuse.	57
le Medecin doit penser le corps & former les mœurs.	186
Manger trop rend les enfans hebetes.	203
Mœurs & complexions des habitans aux regions chaudes.	20
Mœurs des habitans aux marctz.	20 & 21.
Mœurs des maritimes.	22
Medicaments composez conseruants la santé.	216
Mode François d'accoustre les enfans.	201
Mouuemens d'esprit ne sont à mespri- ser.	185
Mouuement de cause externe.	122. & 123
	tout

T A B L E.

tout Mouuement est calefactif.	123
Mouuement naturel des animaux n'est vniforme.	129
contre Mousches & mouscherons.	143
& 144.	
contre Mousches à miel, & guespes.	
144.	
Morsure de bestes sauvages & le reme- de.	145
Mutation des quatre saisons de l'an est necessaire.	11
Mutation de temps est insalubre.	11
Munition des viateurs.	139
causes de continuelle Mutation.	3

N

Nus purges pour purger le cerueau.	88
Nauigation.	127
de la Naintre de la Royne de France.	
191	
Nerfz & ioinctares, de leur aides, & contraires.	296. & 297
Netteté est familiere à nature humaine.	
27	
North vent de Septentrion.	16
Nourrice & quelle il faut eslire.	195. &
197	
la Nourrice lubrique apporte plusieurs incommoditez à l'enfant.	199

Rr

T A B L E.

maniere de refrener les concupiscences charnelles de la Nourrice.	199
Nubigenes vents.	17
Nutrition.	30
diffinition de Nutrition.	46

O

Odeur fetide des Iuifz.	263
Odeur de bouquin, quelle pronostique, & d'ou elle est caufce.	264
Odeur finguliere fortant du Roy Ale- xandre.	264
Odorat depraué	285
Oeufz , de leur election, & preparatiõ	34. & 41
Oifeaux.	39
Onction aux bains.	92
Ongles, de leur fin, action, conseruatiõ, & embelliffement.	277
Opiates remollitiues.	82
Opillation des pores.	99
Ophiafis & de fes caufes.	238
la cure d'Ophiafis.	250
Ordre aux viandes.	60
Ornatrice partie de medecine.	2

P

du Pain & de fes differences.	35
Palme de la main , oy la plante du pied	

TABLE.

n'ont iamais poil.	238
Paais.	36
Papet insalubre aux enfans.	102
Passions de l'ame font changer couleur	183
Paons sont fibreux.	39
Peregrinations & voyages d'esté.	133
Peregrination d'yuer.	135 & 137
Perruque d'Absalon & de son poix	240
louange de la Perruque.	240
Perruque signe de liberré.	241
Perruques fausses.	243
en Peste faut alterer l'air par feux ardās.	23
Piece pour porter sur l'estomach.	27
Pierre, & ses remedes.	98
Plantes & leurs especes.	36
Plethore & ses differences.	107
causes de Plethore.	109
accidents de Plethore.	111
Plethore dōne indication de saignee.	115
Plourer est bon aux enfans.	204
du Poil & de ses accidents.	232
Poil chenu, ses causes, & differences.	232
Poil roux.	234
cure du Poil chenu.	234
le Poil grisonne plus tost sur le deuant,	
Rr.ij.	

TABLE.

aussi estant couuert	234
du Poil qui tombe.	237
quelles complexions sont subiectes à tombement de Poil.	239
Pour noircir le poil.	235
Pour faire le poil iaune	236
Pour garder que le poil ne soit cresp.	236
Poil long rend les gens melancholi- ques.	241
contre artisons & fissures du Poil.	237
le Poil tire hors les excrements.	240
causes finales du Poil.	240
generation du Poil, & de ses diuersitez.	241.
Poil des paupieres & sourcils, & pour le faire venir.	243 & 244
cure du Poil qui tombe, & pour le faire sortir.	242
Poudre excellente contre goitre.	267
Poux, puce, punaises, & de leur genera- tion.	249
aides & contraires aux Poulmons.	288
Pois & leurs especes.	36
Poissons & leurs especes.	31. & 40
contre Poux, puce & punaises.	143
Precautrice partie de medecine.	2

T A B L E.

Presage du plongeon.	139
Preservatifz pour les viateurs.	140
Preservatifs contre le foudre.	141
Preservatifz à prolonger la vie.	217
Preservatifz aux petits enfans.	219
Preservatifz pour viure en santé & longuement ieune.	216
Preservatifz de la veuë.	284
Preservatifz pour la gueule.	289
Printemps insalubre au commencement.	
II	
du Printemps.	65
Procelles.	18
Prolongement de vie.	214
Proportiō des parties du corps humain.	189.
Proportion des humeurs.	116
Proprietez de la peau du loup , & du Lyon.	29
contre Puanteur de nez.	263.
Purgations du printemps.	79
Purgation pour les sains.	81
contre Puanteur marine.	138
la Purge supplie à la saignée , mais non au contraire.	116

R

Raison de viure en yuer & au printēps.	63. & 64.
--	-----------

Rr.iiij.

T A B L E.

Raison de viure en esté, & automne.	67
Raison de viure des vieilles gens.	209
Ratelle & ses contraires.	292
Rature de poil insalubre.	241
Regiment de corps despend de l'esprit.	186
Regime des choleriques.	192
Regime des gracilles.	193
Regime des flegmatiques & sanguins.	193
Regime des melancholiques.	164
Regime des enfans.	195
Regime des enfans nouveaux naiz.	200
Regime de messieurs les enfans de France.	202
Regime des vieilles gens.	207
Regiment de l'adolescence.	205
des Regions & de leurs qualitez.	20
es Regions chaudes le peuple est courageux.	22
Reins & de leur aides & contraires.	295
Regime de l'enfant qui commence à se soustenir.	201
Republique & de ses formes.	206
Repletion doit estre euacuée.	81
de Repletion, de ses causes, & differences.	104

TABLE.

Repletion d'humeurs, & de ses especes.

106

Repletion de qualitez. 109

signes de Repletion. 110

si Repletion doit estre euacuée, & comment. 113

comment Repletion doit estre corrigée.

113

Restauratrice partie de medecine. 1

Restauration des trois substāces qui cō-
tinuellemēt fluent de nostre corps. 3

Retroissement de la nature feminine.

270

Ridures de la face, & leur remede. 253

contre Ridures du ventre. 269

S

Saignee, & son indication. 115

Saignée au printemps. 65. & 80

pour reprimer la Salive de la bouche.

261

Saisons gardans leur constitution sont
salubres. 11

Santé, & ses differences. 44

Satiété, & sa correction. 105

Satiété du soir est perilleuse. 105

Senteurs pour vestemens. 273

Semences & de leurs especes. 31

Rr. iiij.

T A B L E.

contre Scorpions.	144
contre Serpens.	144
Siege, les aides & contraires.	294
Signes de l'homme temperé.	189
Signes de virginité.	271
Signe de maunaise nourrice	196
Simple aidans à la santé.	216
Sobrieté des anciens.	59
Soif.	68
le Soleil n'est chaud de soy.	10
le Soleil eschauffe en trois manieres.	10
Solerte vent.	16
Sommeil.	152. & 153.
Sommeil naturel & contre nature.	157
leurs causes.	156
causes de Sommeil.	155. & 157
Sommeil excessif, long, & profond.	
157. & 158.	
causes de Sommeil fascheux	158
diffinition de Sommeil & ses differen-	
ces.	155
Sommeil d'Epimenides.	156
Sommeil des animaux habitans aux ca-	
uernes.	156
Songes.	167. & 169
pourquoy on a Sommeil en l'acces de	
fièvre.	159
commoditez du Sommeil.	159

T A B L E.

Squammes de la teste, leur cause , & remede.	247
Sorcelleries qui se font par parolles sont vaines.	184
Sueur, & cōment la faut prouoquer.	87
Suppositoires.	83
Sternutatoires.	88
Stature de l'homme quelle elle doit estre.	189. & 190
Stature d'Auguste Cæsar.	192
Syncope, & de ses remedes.	97

T

Taches blanches au visage, & leur remede.	258
Teigne, de ses causes , & remede.	251.
& 252	
Tempeste marine , & pour y obuier.	142
Terreur soudaine cause mort subire.	180
Tōurbillons.	18
Trauail est proufitable aux ioinctures.	165
Tristesse , de son vtilité & dommage.	179.
Tropées vents.	17
Troubles de l'ame , & de leurs causes.	186.

TABLE.

V

du Veiller.	151 & 171
Veiller est premier que dormir.	172
Veiller le matin est salubre & rend l'esprit subtil.	172
Veiller continuellement insalubre.	173
trop Veiller en maladie cause crudité d'icelle.	173
Vents & leur diffinition.	14
la force des Vents est supprimée par la vertu du Soleil.	15
diuerſes eſpeces de Vents.	15 & 16
Vent est de complexion chaude & ſeiche.	19
les Vents ſont alterez par les qualitez des regions ou ils paſſent.	19
Vent marin insalubre.	19
Venus exceſſiue.	79
Venus est plus vtile aux femmes qu'aux hommes.	79
du Ventre inferieur, ſes aides, & contraires.	294
Vergongne est decete à ieunes gens, & proufitable aux palleſ couleurs.	182
Verrues de pieds & leur remede.	151
Vertu appetitiue doit obeïr à raiſon.	187
Vefcie, ſes aides, & contraires.	296

TABLE.

Vestemens, & leurs differences.	27
remede aux Vestiges de verolle.	257
choses contraires à la Veuë.	283
Viande seule est à preferer à plusieurs.	
54.	
Viandes trop exquisement abillées sont à blasmer.	55
Viande de forte digestion.	56
Viandes meslées insalubres.	57
ordre aux Viandes.	60
Viandes d'yuer.	63
du Vin, & distinction de ses differences.	
72.	
de l'aage & chaleur des Vins.	73
Vsage des vins.	74
Vins gastez sont dangereux.	75
contre l'odeur du Vin.	102
Vin moust, vin de despense, & vin de moyen aage.	75
pour enyurer tost.	104
Vin est contraire aux enfans.	203
pour faire haïr le Vin.	103
Vieillesse a trois differences.	207
Vieilles gens doiuent manger peu & souuent.	211
Vieille ieunesse.	233
la Vie des hommes estoit plus longue auant le deluge.	213

TABLE.

Viure sobrement que c'est.	55
qu'il faut entendre par ce mot Viure.	
25.	
Vomissement.	84
Vomitoires, & maniere de prouoquer le vomissement, & le regime.	84
Vomissement sur la marine.	137
prouoquement d'Vrine.	86
Vrine doit estre prouoquée aux vieilles gens.	210

Y

en Yuer on digere mieux.	63
pour garder de s'enyurer.	103
pour douleur des Yeux.	97
pour faire belle couleur aux Yeux des petis enfans.	284. & 285

Z

Zephyre.	16
Zephyre est vtile à l'agriculture.	19
Zephyre rend les oyleaux feconds, & adoucist la violence de l'yuer.	19. & 20

FIN DE LA TABLE.

ACHEVE' D'IMPRI-
mer le cinquième iour de
Iuillet 1572. par Simon
Caluarin, demeurant rue
S. Iaques à l'enseigne
de la Rose blanche
couronnée.



